




Bohnen-Tomaten-Suppe mit Salami

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Speckstreifen	300 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Majoran, getrocknet	2 TL
Tomatenmark	1 EL
Geflügelbrühe	1 L
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Tomaten, geschält aus der Dose	800 g
Salami am Stück	100 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen ca. 3 Min. anbraten. Suppengemüse, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 4–5 Min. mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen, Tomatenmark unterrühren. Geflügelbrühe angießen, aufkochen und ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit Tomaten zur Suppe geben, Tomaten dabei etwas zerkleinern. Weitere ca. 15 Min. garen. Falls notwendig weitere Brühe zugeben.
4. Salami häuten, würfeln und in der Suppe warm werden lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Bohnen-Tomaten-Suppe abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 685 kcal

Kohlenhydrate 47 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 12 g

Fette 43 g