

## Fasolada – Griechische Weiße-Bohnen-Suppe

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen	
Karotten	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Stangensellerie	150 g
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	50 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Gemüsebrühe	1 L
weiße Bohnen in der Dose	500 g
Tomatenmark	2 EL
Paprika, edelsüß	
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe

- 1. Karotten waschen, schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Stangensellerie waschen, Grün beiseitelegen, Enden entfernen und klein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3 Min. anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
- 3. Bohnen in ein Sieb abgießen. Selleriegrün fein hacken.
- 4. Bohnen zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und Fasolada mit Selleriegrün bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g