





Italienische Bohnen-Pasta-Suppe

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Stangensellerie	200 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Kidneybohnen	400 g
Penne Rigate	200 g
Petersilie, frisch	0.5 Bund

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Grün beiseitelegen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie ca. 4 Min. glasig andünsten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen und Lorbeer und Oregano zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen, dann Lorbeer entfernen.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Bohnen abtropfen lassen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9–11 Min. bissfest garen. Abtropfen lassen, mit Bohnen zur Suppe geben und darin erhitzen.
4. Suppe kräftig abschmecken. Selleriegrün und Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Suppe mit Kräuter-Sellerie-Mischung bestreut servieren

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 403 kcal

Kohlenhydrate 77 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 5 g