

Italienische Bohnen-Pasta-Suppe

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





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 gemahler	1
Zucker	1 TL
Kidneybohnen	400 g
Penne Rigate	200 g
Petersilie, frisch 0	.5 Bund

Zubereitung



- 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 I 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	404 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	5 g