




Kartoffel-Bohnen-Suppe mit Mandelpesto



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	2.5 EL
Mandeln, ganz	75 g
Basilikum, frisch	50 g
Parmesan	30 g
Olivenöl	60 ml
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Salz	
Buschbohnen	350 g
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Gemüsebrühe	900 ml
weiße Bohnen in der Dose	800 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, grobe Reibe

1. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Parmesan grob reiben. Alles in einem hohen Gefäß mit Olivenöl grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
2. Stangenbohnen waschen, Enden dünn abschneiden und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
3. In einem großen Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Stangenbohnen zufügen und ca. 10 Min. garen. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und etwas abtropfen lassen. Nach 5 Min. zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Suppe würzig mit Salz und Pfeffer würzen, in tiefen Tellern anrichten und mit Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 659 kcal

Kohlenhydrate 80 g

Eiweiß 27 g

Ballaststoffe 16 g

Fette 27 g
