



# Ribollita - toskanische Gemüsesuppe

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Lauch	1 St.
Sellerie	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Weißkohl	250 g
Öl	2 EL
Speckstreifen	75 g
Gemüsebrühe	1 L
Majoran, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
weiße Bohnen in der Dose	500 g
Baguette	1 St.
Olivenöl	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Porree waschen, Wurzelende entfernen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Sellerie schälen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Weißkohl waschen, vierteln, äußere Blätter und Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Speck darin ca. 2–3 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Gemüse zufügen und ca. 2–3 Min. andünsten. Alles mit Brühe ablöschen, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
3. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Hälfte in einem hohen Gefäß fein pürieren. Püree und ganze Bohnen zum Ende der Garzeit zur Suppe geben, einmal aufkochen und abschmecken.
4. Baguette in Würfel schneiden und unter die Suppe heben. Auf Tellern verteilen und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Suppe schmeckt am besten, wenn sie über Nacht durchziehen kann.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 496 kcal

---

Kohlenhydrate 73 g

---

Eiweiß 18 g

---

Ballaststoffe 13 g

---

Fette 15 g

---