Garbanzo-Bohnen Tomatensuppe

Herkunft: Europa
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl
2 Stange(n) Lauch
2 Zucchini
2 Zehen(n) Knoblauch
800 g Dosentomaten
1 EL Tomatenmark
1 Blätter Lorbeer
900 ml Gemüsebrühe
450 g Garbanzobohnen eingeweicht
250 g Spinat
30 g Parmesan gerieben
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Fladenbrot(e)

Vorbereitung

Den Lauch und die Zucchini waschen. Den Lauch in dünne Scheiben, die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Das Öl erhitzen, Lauch und Zucchini unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Mit Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Brühe und Garbanzo-Bohnen zum Kochen bringen und fünf Minuten köcheln lassen. Den Spinat in dünne Streifen schneiden, in die Suppe geben und nochmals zwei Minuten kochen. Nach Belieben würzen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe in eine Suppenschüssel umfüllen und mit Parmesan bestreuen. Mit krustigem Brot servieren.

© 2024 coquina.de