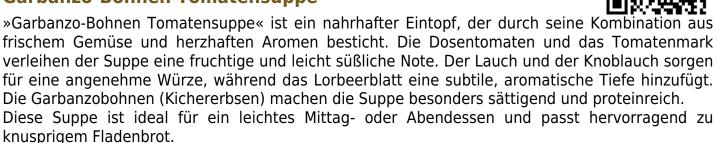
Garbanzo-Bohnen Tomatensuppe



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.

© 2025 coguina.de