Rezept

Bohnen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Bohnen-Tomaten-Suppe, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** Frühlingszwiebeln
- **1 EL** Olivenöl
- **1 Dose** geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)
- **1 EL** Aceto Balsamico
- Salz
- 1-2 Prisen Zucker
- **1** Knoblauchzehe
- **1 Dose** weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- **200 ml** Instant-Gemüsebrühe
- 3-4 Prisen getrockneter Oregano
- Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Min. andünsten.

3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kurz kalt abbrausen und mit den Tomaten samt Saft in den Topf geben.

4. Die Gemüsebrühe angießen, Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Alles 6-8 Minuten köcheln lassen.

5. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren (wer möchte, kann auch ein paar weiße Bohnen zurückbehalten und erst nach dem Pürieren in die Suppe geben und darin erwärmen. Das verleiht ihr etwas "Biss".) Mit Aceto Balsamico, Oregano, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.