

Rezept

Italienische Mangoldsuppe

Ein Rezept von Italienische Mangoldsuppe, am 19.04.2025

Zutaten

125 g roter Mangold	½ TL Fenchelsamen
1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)	50 g kleine Hartweizennudeln (z. B. Hörnchen)
Salz	Pfeffer
20 g Parmesan (am Stück)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 4 g F, 14 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und verlesen, etwas kleiner hacken. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Etwa 400 ml Wasser einem Topf aufkochen. Bohnen und Suppennudeln in den Topf geben und die Nudeln nach Packungsanweisung gerade eben bissfest garen.
3. Mangold und Fenchelsamen einrühren und noch ca. 1 Min. mitkochen. Die Suppe salzen und pfeffern, auf Teller verteilen und den Parmesan darüber hobeln.