

Rezept

Paprika-Bohnen-Suppe mit Mandel-Gremolata

Ein Rezept von Paprika-Bohnen-Suppe mit Mandel-Gremolata, am 23.04.2024

Zutaten

2 rote Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 EL Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)	200 ml passierte Tomaten (aus der Dose)
500 ml Gemüsebrühe	1 TL getrockneter Oregano
20 g gehackte Mandeln	½ Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie	130 g weiße Bohnen (aus der Dose)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 12 g F, 10 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Paprikawürfel dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Paprikamark einrühren und kurz andünsten. Tomaten und Brühe zugießen und den Oregano einrühren. Die Suppe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln.
3. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Alle drei Zutaten in einer Schale zu einer Gremolata mischen.
4. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Diese einmal aufkochen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen, mit der Gremolata bestreuen und servieren.