



Fasolada – Griechische Weiße-Bohnen-Suppe



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Stangensellerie	150 g
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	50 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Gemüsebrühe	1 L
weiße Bohnen in der Dose	500 g
Tomatenmark	2 EL
Paprika, edelsüß	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe

1. Karotten waschen, schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Stangensellerie waschen, Grün beiseitelegen, Enden entfernen und klein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3 Min. anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
3. Bohnen in ein Sieb abgießen. Selleriegrün fein hacken.
4. Bohnen zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und Fasolada mit Selleriegrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g