



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 |