



Italienische Bohnen-Pasta-Suppe

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Stangensellerie	200 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Kidneybohnen	400 g
Penne Rigate	200 g
Petersilie, frisch	0.5 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Grün beiseitelegen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie ca. 4 Min. glasig andünsten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen und Lorbeer und Oregano zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen, dann Lorbeer entfernen.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen Bohnen abtropfen lassen. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9–11 Min. bissfest garen. Abtropfen lassen, mit Bohnen zur Suppe geben und darin erhitzen.
4. Suppe kräftig abschmecken. Selleriegrün und Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Suppe mit Kräuter-Sellerie-Mischung bestreut servieren

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	5 g