



Kartoffel-Bohnen-Suppe mit Mandelpesto

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Öl	2.5 EL
Mandeln, ganz	75 g
Basilikum, frisch	50 g
Parmesan	30 g
Olivenöl	60 ml
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Salz	
Buschbohnen	350 g
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Gemüsebrühe	900 ml
weiße Bohnen in der Dose	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, grobe Reibe

1. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Parmesan grob reiben. Alles in einem hohen Gefäß mit Olivenöl grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
2. Buschbohnen waschen, Enden dünn abschneiden und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
3. In einem großen Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln und Kartoffeln darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Buschbohnen zufügen und ca. 10 Min. garen. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und etwas abtropfen lassen. Nach 5 Min. zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Suppe würzig mit Salz und Pfeffer würzen, in tiefen Tellern anrichten und mit Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	663 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	27 g