



# 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     |