



Tomaten-Suppe mit weißen Bohnen und Käse-Reis-Plätzchen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	100 g
Salz	
Strauchtomaten	4 St.
weiße Bohnen in der Dose	425 g
Schalotten	2 St.
Petersilie, frisch	25 g
Öl	4 EL
Zucker	3 EL
Tomatenmark	100 g
Tomaten, passiert	800 g
Pfeffer, schwarz	
Gouda, gerieben	100 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL

Zubereitung

1. In einem Topf Reis mit ca. 250 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Weiße Bohnen absieben und abspülen. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einem großen Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalottenwürfel mit 3 EL Zucker ca. 2 Min. glasig schwitzen. Tomatenwürfel, Bohnen und Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Min. dünsten. Mit passierten Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. köcheln.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. In einer Schüssel Gouda, die Hälfte der Petersilie und Mehl unter den Reis rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Esslöffel kleine Taler in die Pfanne geben. Von beiden Seiten ca. 4 Min. goldbraun backen und auf Küchenkrepp beiseitestellen. Ggf. Puffer in mehreren Durchgängen braten und bei Bedarf 1 EL Öl nachgießen.
5. Tomatensuppe nochmals abschmecken, in tiefen Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und mit den Reisplätzchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	17 g