Toskanische Bauernsuppe

Die Toskanische Bauernsuppe ist eine mediterrane und schmackhafte Gemüsesuppe für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Stange	Lauch
1 Stk.	Zwiebel (große)
2 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stangen	Sellerie
2 Stk.	Karotten
300 g	weiße Bohnen (aus der Dose oder Glas)
640 ml	Gemüsefond
200 g	Tomaten (stückig, aus der Dose)
4 Blätter	Kohl (z.B. Schwarzkohl)
1 TL	Thymian (trocken, gerebelt)
	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl extra vergine
150 g	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Toskanische Bauernsuppe** die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls klein schneiden. Den Schwarzkohl (alternativ Grünkohl oder Mangold) waschen, die Blätter von den Stielen lösen und in grobe Stücke schneiden.

2. Jetzt das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Karotten, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und alles etwa 5 Minuten anbraten. Dabei gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Die

Tomaten aus der Dose, den Gemüsefond und den Thymian in den Topf geben. Alles gut umrühren, aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Mit einem Deckel abdecken und die Suppe etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Die weißen Bohnen abtropfen lassen und in den Topf geben. Die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren und die Suppe weitere 2 Minuten leicht köcheln lassen. Etwa ein Drittel der Suppe aus dem Topf nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die pürierte Masse zurück in den Topf geben, um die Suppe sämig zu machen. Zum Schluss den vorbereiteten Kohl in die Suppe geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Die Toskanische Bauernsuppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp