



Toskanische Grünkohl-Brot-Suppe

mit Cannellinibohnen und Karotte



2 Personen

„Ribollita“ ist eine toskanische Brotsuppe, die traditionell aus „Resten von gestern“ zubereitet wird. Bei uns kommen heute nebst luftigem Ciabatta deftiger Grünkohl, feine Shiitakepilze, leckere Böhnchen, aromatischer Sellerie und knackige Karotte in den Topf, verfeinert wird das Gericht mit veganen Hefeflocken. Ach ja: Und natürlich ist hier nichts von adeliger Herkunft, sondern alles schön frisch - und wie es duftet! Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Päckchen getrocknete Shiitake
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Ciabattabrötchen
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 22.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** längs halbieren und in 1-1,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** grob würfeln. Die **Grünkohlblätter** von den **Stielen** streifen und die **Stiele** grob würfeln. Die **Shiitake** mit dem kochenden Wasser übergießen und beiseitestellen.



2. Gemüse garen

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Grünkohlstiele** und die **1/2 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze 5-7Min. garen, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



3. Brötchen rösten

Die **Brötchen** in ca. 3cm große Stücke zupfen, dann **2/3 der Brötchenstücke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1EL Hefeflocken**, dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen. Im Ofen in 2-3Min. goldbraun und knusprig rösten.



4. Tomaten mitkochen

Die **gehackten Tomaten** in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. mitkochen. Größere **Grünkohlblätter** in ca. 3cm breite Streifen zupfen.



5. Suppe kochen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit den **übrigen Hefeflocken**, den **Shiitake samt Wasser** sowie 1EL Essig in den Topf rühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und sanft köcheln lassen.



6. Grünkohlblätter zugeben

Die **Grünkohlblätter** portionsweise in die **Suppe** geben und zusammenfallen lassen. Die **übrigen Brötchenstücke** in die **Suppe** geben und ca. 2Min. einweichen lassen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und die **gerösteten Brötchen** darauf verteilen. Mit je 1TL Olivenöl beträufeln und servieren.