



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 Baguette deftiger Grünkohl, 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!

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Cannellinibohnen

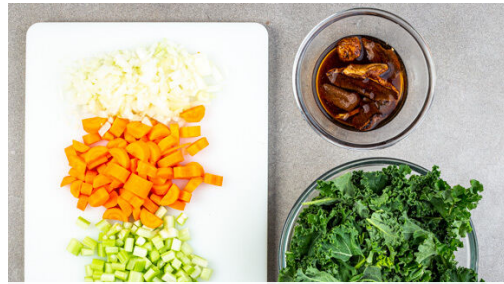
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, 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. Größere **Grünkohlblätter** in ca. 3cm breite Streifen zupfen.



Die **gehackten Tomaten** in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. mitkochen.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.
Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, den **Sellerie**,
die **Grünkohlstiele** und die **½ 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.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit 500ml heißem Wasser, den **übrigen Hefeflocken**, der **Gewürzmischung** sowie 1EL Essig in den Topf rühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen, dann die Hitze reduzieren und sanft köcheln lassen.



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



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.