



<650kcal: Toskanische Grünkohl-Brot-Suppe

mit weißen Bohnen und Karotte



30-40min



3-4 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!

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Bund Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 22.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 1-1,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** grob würfeln.



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



Die **Grünkohlblätter** von den **Stielen** streifen und die **Stiele** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Grünkohlstiele** und die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 2TL 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 1L heißem Wasser, **2EL Hefeflocken**, der **Gewürzmischung** sowie 2EL 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 **2EL Hefeflocken**, dem **restlichen Knoblauch**, 2EL Olivenöl und 1TL 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.