



<650kcal: Tomatensuppe mit Speck & Tortelli

garniert mit Käse und frischem Basilikum



ca. 30min



2 Personen

Wir lieben es lecker und einfach. Unser heutiges Modell orientiert sich streng am klassischen italienischen Design und punktet in allen Kategorien: Gezaubert wird ein tomatig-lauchiges Süppchen mit deftigem Speck und Raspelzucchini. Ein beneidenswerter Badespaß für die äußerlich und innerlich äußert attraktiven Tortelli mit Ricotta-Spinat-Füllung! Und mit Käse und Basilikum gibt's noch mehr Italien pur für Auge und Mund.

- 1 Packung Speckwürfel
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 250g Ricotta-Spinat-Tortelli ^{1,3,7}
- 10g Basilikum

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Die Suppe ist ideal zum Vorkochen: Sie schmeckt auch aufgewärmt am nächsten Tag hervorragend!

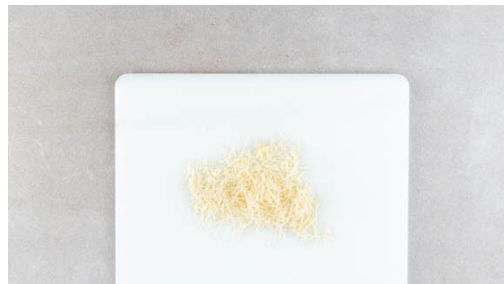
Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 643kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 28.7g



1. Speck braten

Den **Speck** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis er leicht gebräunt ist.



4. Käse reiben

Den **Käse** grob reiben oder nach Belieben mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.



2. Gemüse mitbraten

Die **Zucchini** grob reiben. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zucchini** und den **Lauch** zum **Speck** in den Topf geben und 3-4Min. mitbraten.



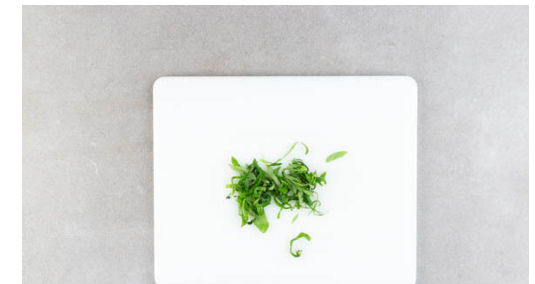
5. Pasta zugeben

Die **Pasta** in die **Suppe** geben und 4-5Min. mitköcheln lassen.



3. Suppe kochen

Das **Tomatenmark** unterrühren und ca. 2Min. mitbraten. 600ml Wasser angießen, die **Suppe** mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und 5-6Min. köcheln lassen.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden, die **Stängel** fein schneiden und in die **Suppe** geben. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und dem **Basilikum** garniert servieren.