MARLEY SPOON



Toskanische Grünkohl-Brot-Suppe

mit weißen Bohnen und Karotte

30-40min 2 Portionen

„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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen [2]
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 622kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 22.8g



1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Gemüse garen

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 **½ des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze 5–7Min. garen, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



3. Brötchen rösten

Das **Brötchen** in ca. 3cm große Stücke zupfen, dann ⅔ **der Brötchenstücke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1EL Hefeflocken**, dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Olivenöl und ½TL 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. Inzwischen größere **Grünkohlblätter** in ca. 3cm breite Streifen zupfen.



5. Suppe kochen

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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**