MARLEY SPOON



Italienische Kartoffel-Bohnen-Suppe

mit Petersilien-Kapern-Gremolata

ca. 25min 1 Portion

Sämig und voller mediterraner Aromen: In dieser italienischen Kartoffel-Bohnen-Suppe treffen zarte weiße Bohnen auf eine würzige Tomaten-Basis. Eine feine Gremolata aus frischer Petersilie und Kapern bringt Frische ins Spiel, krosse Vollkorncroûtons sorgen für den Knusper-Effekt. Ein ganz unkompliziertes veganes Gericht mit viel Charakter. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Vollkornbaguettebrötchen [1,2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Airfryer
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1179kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 168.6g, Eiweiß 43.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ der Kartoffeln** samt Schale in 1–2cm große Stücke schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3–4Min. braten.



3. Suppe kochen

Die **Kartoffeln**, die **Bohnen**, die **Brühe** und die **gehackten Tomaten** einrühren, dann mit der **½ der Gewürzmischung** und 1TL Zucker würzen. Die **Suppe** aufkochen lassen, dann bei niedriger bis mittlerer Hitze abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



4. Gremolata zubereiten

Inzwischen die **Petersilienblätter** abzupfen und mit den **Kapern** fein hacken. 1EL Olivenöl und ½EL hellen Essig verrühren und die **Kapern** und die **Petersilie** untermischen.



5. Croûtons backen

Das **Brötchen** in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1TL Olivenöl mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Im Airfryer oder Ofen bei 180°C in 3–5Min. zu knusprigen **Croûtons** backen.



6. Anrichten und servieren

Einige Kartoffeln und Bohnen mit einem Kartoffelstampfer in der **Suppe** zerdrücken, um die **Suppe** anzudicken, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit den **Croûtons** und der **Gremolata** garniert 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**