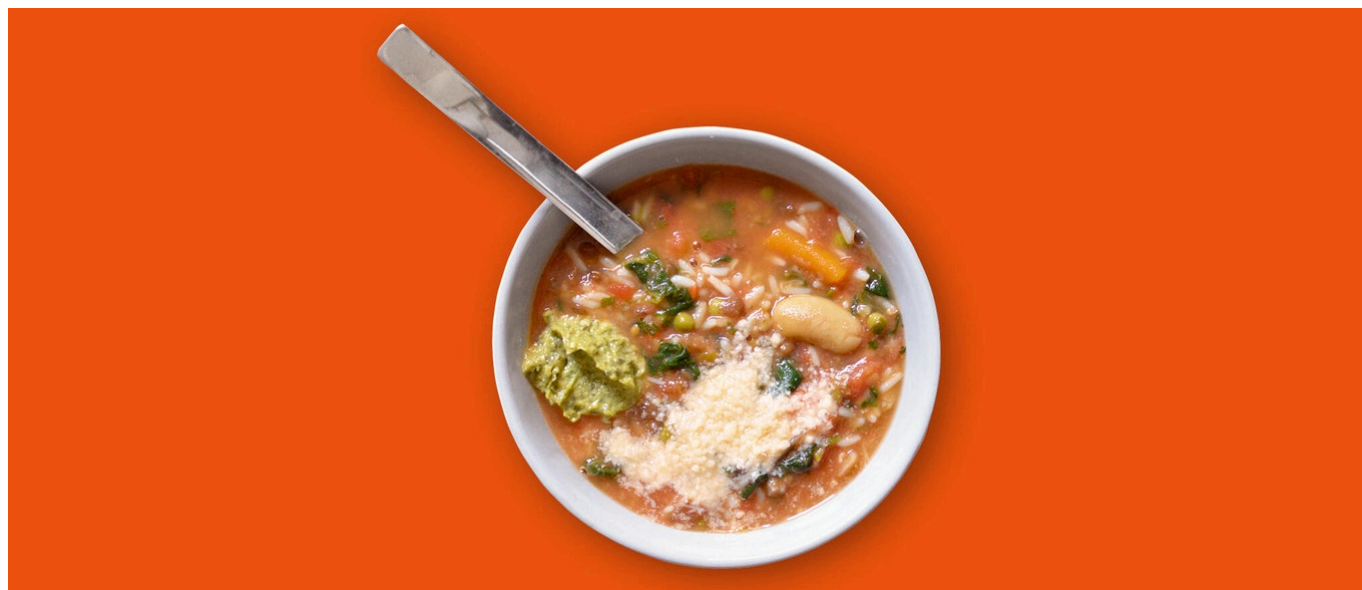


Italienische Bohnensuppe mit Reis
REZEPT

Italienische Bohnensuppe mit Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min

ZUTATEN

14 Stück

PORTION(EN)

2 x

Italienische Küche kann so viel mehr als Pizza und Pasta! Verwöhne dich mit italienischer Reissuppe mit Bohnen.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 1 Kochbeutel BEN'S ORIGINAL™ Original-Langkorn-Reis 10-Minuten im Kochbeutel 500g
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt

- ½ TL gemahlener Fenchel, optional
- 1 Dose Weiße Bohnen, abgetropft
- 1 Dose Linsen, abgetropft
- 1 Dose Karotten und Erbsen, abgetropft
- 1 mittelgroße Kartoffel, geschält und halbiert
- 500ml Gemüse- oder Hähnchenbrühe
- 1 Dose Tomaten
- Handvoll TK-Spinat / TK-Grünkohl
- Geriebener Parmesan, zum garnieren
- Grünes Pesto, z. B. Miracoli Pesto Verde, zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. 1
BEN'S ORIGINAL™ Original-Langkorn-Reis 10-Minuten im Kochbeutel nach Packungsanleitung zubereiten.
2. 2
Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
3. 3
In einer tiefen Pfanne 1 TL Olivenöl erwärmen. Zwiebel und Knoblauch auf mittlerer Hitze für 5-7 Minuten garen, bis die Zwiebeln glasig sind. Gemahlene Fenchel hinzugeben und unter die Zwiebeln rühren. Bohnen, Linsen, Kartoffeln und 250 ml Brühe hinzugeben. Auf niedriger Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich rühren. Die Kartoffeln helfen dabei, die Suppe etwas dickflüssiger zu machen.
4. 4
Kartoffeln entnehmen und Tomaten und gefrorenen Spinat/ Kohl in die kochende Suppe geben. Falls die Suppe zu dünnflüssig wirkt, noch etwas Brühe (250 ml) hinzugeben. Nun Suppe nochmals auf mittlerer Stufe für 2-3 Minuten zum Kochen bringen.
5. 5
Reis und Suppe auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Parmesan und Pesto servieren. Genießen!

KATEGORIEN:

[Reisbowl](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Langkorn-Reis](#)

WEITERE REZEPTE



[Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/italienische-bohnensuppe-mit-reis>