Italienische Bohnensuppe mit Reis
REZEPT

Italienische Bohnensuppe mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	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.

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. BEN'S ORIGINAL™ Original-Langkorn-Reis 10-Minuten im Kochbeutel nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
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. Gemahlenen 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. 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. 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



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

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