

## Ribollita - italienische Bohnensuppe aus dem Thermomix



© Ribollita - Rezepte mit Herz



45 Min.



leicht



4 Portionen

### Auch so schmeckt Italien: Bohnensuppe aus der Toskana

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!



### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Parmesan
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Dosen Cannelini-Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Möhren
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Wirsing
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	gewürfelter Schinkenspeck
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	getrockneter Thymian
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	gehäufter Eßlöffel Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	<b>1000 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		1 Spritzer Zitronensaft

## Zubereitung

1. Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Umfüllen und Mixtopf säubern. 1 Dose Bohnen samt Flüssigkeit in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 4 pürieren und umfüllen, Mixtopf spülen.
2. Möhren waschen, putzen, schälen und in groben Stücken in den Mixtopf geben. 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen. Wirsing waschen, Außenblätter entfernen und übrigen Wirsing in groben Stücken vom Strunk schneiden. Im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen und Mixtopf spülen.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl und Speck zugeben, 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Möhren, Wirsing, Thymian und Tomatenmark hinzufügen und weitere 5 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Wasser dazugießen und alles 30 Min./90 °C/ Linkslauf/Stufe 1 köcheln lassen.
4. Inzwischen die zweite Dose Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnenpüree und ganze Bohnen zur Suppe in den Mixtopf geben und weitere 5 Min./90 °C/ Linkslauf/Stufe 1 köcheln lassen. Ribollita mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan zum Bestreuen servieren.

Unser Tipp:

Traditionell wird die Suppe noch mit Brot vom Vortag angereichert. Das trockene Brot wird in die Suppenschüssel gelegt und die Suppe daraufgegeben. Auch Röstbrot schmeckt gut dazu.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 300 kcal - 24 g E - 8 g F - 29 g KH