



Gemüsesuppe Italienische Art

★★★★

Suppen & Eintöpfe

Vorbereitungszeit: 15 Min. **Kochzeit:** 25 Min. **Gesamtzeit:** 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 6 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 150 g Bohnen, weiße (Dose)
- 100 g Erbsen, (TK oder frisch)
- 3 Möhre(n), dünne Scheiben oder schmale Stifte
- 1 Porree, dünne Scheiben
- 1 große Zucchini, dünne Scheiben oder schmale Stifte
- 6 Tomate(n), gehäutet und gewürfelt
- 1 große Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt
- 200 g Lachsschinken, gewürfelt
- 150 g Langkornreis
- 6 TL Olivenöl
- 1 ⅓ Liter Gemüsebrühe
- 12 EL Parmesan, gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Salbei
- 1 Bund Basilikum, Blätter grob gehackt

NÄHRWERT

Calories: 315 kcal

Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Lachsschinken und Gemüse (mit Ausnahme der Tomatenwürfel) zufügen, Kurz andünsten. Gemüsebrühe, Pfeffer, Salbei und Lorbeerblatt dazu geben. Alles aufkochen lassen. Reis unterrühren, alles ca. 20 - 25 Min. bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel dazu geben. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum unterrühren. Vor dem Servieren jede Portion mit 2 EL Parmesan bestreuen.