

Italienische Bohnen-Zucchini-Suppe

Durch Tofu und Petersilienpesto wird die Suppe zu einem echten Highlight.

2 Portionen – gut vorbereiten

1/2 Bund	Suppengrün
1	Zucchini
3 Zweige	Thymian
2	Zwiebeln
80 g	Brechbohnen
	laktosefreie Margarine
350–400 ml	Gemüsebrühe
1	getrocknetes Lorbeerblatt
1 Msp.	Muskatnuss, frisch gerieben
30 g	Dinkelnudeln
1 Bund	Petersilie
1 EL	Olivenöl
	Salz Pfeffer, frisch gemahlen
150 g	geräucherter Tofu

- Suppengrün und Zucchini waschen, Suppengrün kleinschneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Margarine in einem Topf erwärmen. Eine gewürfelte Zwiebel glasig dünsten. Gesamtes Gemüse zufügen, mitdünsten. Brühe angießen, Lorbeerblatt hinzufügen, alles kurz aufkochen. Zum Schluss die Dinkelnudeln dazugeben und alles etwa 10 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.
- Für das Petersilienpesto die Petersilie abrausen, trocknen und hacken. Die restlichen Zwiebelwürfel mit Petersilie und Olivenöl in einem Mörser zerstampfen, bis eine Paste entsteht. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tofu mit dem Petersilienpesto bestreichen, in kleine Würfel schneiden und auf die Suppe legen.



Ersetzen Sie die Dinkelnudeln, und Sie haben eine glutenfreie Suppe.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Gemüsebrühe, Petersilienpesto, wenn Sie es nicht selbst herstellen



Klare Gemüsesuppe



Ein Grundrezept, das Sie beliebig mit feinen Nudeln oder selbst gemachten Klößchen aufpeppen können.

6 Portionen – gut vorzubereiten

- 2 große Gemüsezwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 4 große Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- laktosefreie Margarine
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Petersilie

- Zwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden. Lauch gründlich abspülen und ebenfalls in Ringe oder Streifen schneiden. Karotten und Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Margarine in einem Topf erhitzen, erst Zwiebeln zugeben und leicht andünsten, dann das restliche Gemüse hinzufügen und mitdünsten (20 Min. insgesamt). Langsam mit Brühe auffüllen und garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie waschen, hacken und in die Suppe einstreuen.

Variante: Statt Lauch können Sie auch Erbsen in die Brühe einrühren. Diese sollten aber nicht mitgedünstet werden, sondern nur in der Brühe garen. So bleiben sie knackiger.

TIPP

Reste der Suppe in kleinen Döschen einfrieren, sie eignen sich prima zum Verfeinern von Bratensaucen.

Achtung, mögliche Laktosequelle: Gemüsebrühe

