

Basilikumsuppe

Lou Pistou für 4 Personen

Spezialität aus Nizza

100 g getrocknete weiße Bohnen 1 L Wasser	Bohnen über Nacht einweichen, im Einweichwasser 1 1/2 Stunden kochen lassen
250 g Kartoffeln 250 g Möhren	waschen, schälen, putzen, in Würfel schneiden, zu den Bohnen geben, 20 Minuten entfernen, vierteln
250 g Tomaten	waschen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, Stielansatz entfernen, vierteln
1 Zwiebel (50 g)	schälen, in Ringe schneiden
2 Knoblauchzehen	schälen, durch die Knoblauchpresse drücken
2 Eßl Sonnenblumenöl	erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch andünsten, in die Suppe geben, Tomatenviertel zugeben, 20 Min. fertiggaren, abschmecken
1 Prise Salz, Pfeffer	
10 junge Blätter Basilikum	waschen, gut abtropfen lassen, zerpfücken, in die Suppe geben
50 g Parmesan	überstreuen

	Ballaststoffe	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	41	1.089	36 g	51 g	107 g
1 Portion	10	272	9 g	13 g	27 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

