

Ribollita – Gemüsesuppe aus Italien

Ribollita heißt übersetzt: wiederaufgekocht. Als Gemüse kann das genommen werden, was die Jahreszeit gerade bietet. Ein Muss sind die Bohnen und auch das Brot, denn dadurch wird die Suppe dick. In Italien wird die Suppe mehrmals wieder aufgekocht, die Suppe wird immer dicker. Am Schluss wird in manchen Gegenden sogar eine Art Gemüsefladen in der Pfanne daraus gebacken. Ribollita hat reichlich Ballaststoffe und Kohlenhydrate.

Zutaten für 6 Personen:

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 4 Stangen Bleichsellerie
- ▶ 250 g Wirsing
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 Dose Bohnen (400g)
- ▶ 1 Dose Tomaten (400g)
- ▶ 1 Kartoffel
- ▶ 3 EL gemischte Kräuter
- ▶ 1 l Gemüsebrühe
- ▶ 1-2 Scheiben Brot



Zubereitung:

- ▶ Zwiebel hacken, Karotten, Bleichsellerie und Lauch in Scheiben schneiden. Wirsing in Streifen schneiden. Knoblauch pressen. Dann alles in Olivenöl in einem breiten Topf anbraten.
- ▶ Die Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Tomaten (mit der Flüssigkeit) und den abgetropften Bohnen zu dem anderen Gemüse geben. Die Kräuter klein gehackt unterrühren.
- ▶ Mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 Stunde kochen lassen.
- ▶ Das klein geschnittene Brot unterrühren. Die Suppe abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren wieder aufkochen.