Garbanzo-Bohnen Tomatensuppe

»Garbanzo-Bohnen Tomatensuppe« ist ein nahrhafter Eintopf, der durch seine Kombination aus frischem Gemüse und herzhaften Aromen besticht. Die Dosentomaten und das Tomatenmark verleihen der Suppe eine fruchtige und leicht süßliche Note. Der Lauch und der Knoblauch sorgen für eine angenehme Würze, während das Lorbeerblatt eine subtile, aromatische Tiefe hinzufügt. Die Garbanzobohnen (Kichererbsen) machen die Suppe besonders sättigend und proteinreich.
Diese Suppe ist ideal für ein leichtes Mittag- oder Abendessen und passt hervorragend zu knusprigem Fladenbrot.

Herkunft: Europa
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl
2 Stange(n) Lauch
2 Zucchini
2 Zehen(n) Knoblauch
800 g Dosentomaten
1 EL Tomatenmark
1 Blätter Lorbeer
900 ml Gemüsebrühe
450 g Garbanzobohnen eingeweicht
250 g Spinat
30 g Parmesan gerieben
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Fladenbrot(e)

Vorbereitung

Den Lauch und die Zucchini waschen. Den Lauch in dünne Scheiben, die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Das Öl erhitzen, Lauch und Zucchini unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Mit Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Brühe und Garbanzo-Bohnen zum Kochen bringen und fünf Minuten köcheln lassen. Den Spinat in dünne Streifen schneiden, in die Suppe geben und nochmals zwei Minuten kochen. Nach Belieben würzen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe in eine Suppenschüssel umfüllen und mit Parmesan bestreuen. Mit krustigem Brot servieren.

© 2026 coquina.de