




Rezept

Brotsuppe mit Wirsing



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

 25 Min. Gesamtzeit	 mittel	 395 kcal Kilokalorien	12 g Eiweiß	12 g Fett	51 g Kohlenhydrate
--	---	---	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

150 g **Knollensellerie**
2 **Zwiebeln**
200 g **Karotten**
3 **Knoblauchzehen**
300 g **Wirsing**
15 g **Petersilie**
2 El **Olivenöl**

1 L **Gemüsebrühe**
800 g **Tomaten** gehackt
2 El **Tomatenmark**
2 TL **Salz**
1 TL **Thymian** getrocknet
0,5 TL **Kümmel** gemahlen
320 g **Brot** altbacken

Zubereitung

1. Sellerie und Zwiebeln würfeln, Karotte und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die harten Rippen der Wirsingblätter entfernen, das Grün in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken, 1 EL für das Topping beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen.
3. Gemüsebrühe, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Gewürze hinzufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
4. Brot in mundgerechte Stücke zupfen. Unter die Suppe heben. Bei niedriger Hitze 3 Minuten ziehen lassen.
5. Mit Petersilie bestreut servieren.

