# Tomaten-Bohnen-Suppe

(für 4 Portionen)

200 g weiße Bohnen aus Glas oder Dose

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl)

1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml)

850 ml Gemüsebrühe

100 g Sternchen-Suppennudeln

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, evtl. Cayennepfeffer

1 –2 EL italienische Kräuter, tiefgefroren oder frisch

150 g Dattel- oder Cocktail-Tomaten

Die weißen Bohnen unter heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Zwiebeln schälen, Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erwärmen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Dosentomaten (evtl. vorher den Stielansatz entfernen) zufügen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Gemüsebrühe und die weißen Bohnen zur Suppe geben und aufkochen lassen. Dann die Nudeln hinzufügen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Suppe würzen (kann auch richtig scharf sein!). Die italienischen Kräuter erst nach dem Kochen zur Suppe geben, diese werden sonst bitter.

Die Tomaten waschen, halbieren und zur Suppe geben.

**Tipp**

Dazu passt hervorragend ein Knoblauchbrot!

**Info**

Die sekundären Pflanzenstoffe aus der Tomate (Lycopin) und den Hülsenfrüchten sind gut fürs Herz!

eine Portion enthält: 285 kcal

16,8 g Eiweiß

4,2 g Fett

2,3 g MUFS

44 g Kohlenhydrate

Suppen

15,2 g Ballaststoffe