Gemüsesuppe mit Walnuss-Parmesan-Chips

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	379 kcal/1585 kJ		
Eiweiß:	18,1 g	Fett:	26,3 g
Kohlenhydrate:	17 g		

Zubereitung:

1. Walnüsse und Parmesan mischen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Mengen der Parmesan-Walnuss-Mischung in die Pfanne geben und flach drücken. Die Chips von beiden Seiten goldbraun backen und auf einem Teller auskühlen lassen.

2. Sellerie putzen und abspülen. Möhre schälen und putzen, beides klein würfeln. Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Bohnen abspülen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Mangold abbrausen und die Stiele und Blätter getrennt klein schneiden.

3. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, die Möhre und den Sellerie darin ca. 3 Minuten anbraten. Champignons, Bohnen, Mangoldstiele und Oregano zugeben und verrühren, anschließend Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4. Die geschnittenen Mangoldblätter zugeben und einige Minuten weiter kochen lassen. Zucchino abspülen, putzen und würfeln oder in Scheiben schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb schütten, kurz abbrausen und zusammen mit den Zucchini in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum einrühren. Die Suppe mit den Walnuss-Parmesan-Chips und einigen Zitronenspalten anrichten
und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Parmesan-Chips:

80 g	kalifornische Walnüsse, fein gemahlen
80 g	frisch geriebener Parmesan
1 TL	Olivenöl

Für die Suppe:

1 Stange	Staudensellerie
1	große Möhre
125 g	Champignons (weiß oder braun)
100 g	grüne Bohnen
1	Zwiebel
1 – 2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 TL	getrockneter Oregano oder Majoran
750 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 – 3 Stangen	roter Mangold
1	Zucchino
1	Dose (425 ml) weiße Bohnen
2 EL	feingeschnittene, frische Basilikumblätter
	Zitronenspalten