

Minestrone



Zutaten für 1 Portion

Menge	g Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst
			g	g	g	g
25 Gramm	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	10	2	0,2	0	0,8
20 Gramm	Tomate rot	4	1	0,2	0	0,3
25 Gramm	Zucchini roh	6	1	0,5	0	0,3
20 Gramm	Kartoffeln ungeschält roh	15	3	0,4	0	0,2
20 Gramm	Frühlingszwiebeln roh	6	1	0,4	0	0,4
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
1 Esslöffel	Tomatenmark	6	1	0,3	0	0,4
20 Gramm	Erbsen grün roh	18	2	1,3	0	1,0
25 Gramm	Broccoli roh	9	1	0,9	0	0,8
1 Esslöffel	Olivöl	88	0	0,0	10	0,0
3 Gramm	Petersilienblatt frisch	2	0	0,1	0	0,1
15 Gramm	Vollkorn Teigwaren roh ^{15,1}	52	9	2,0	0	1,7
150 Milliliter	Gemüsebrühe	0	0	0,0	0	0,0
	Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, geriebene Zitronenschale (Bio), ein Schuss Weißwein					
5 Gramm	Parmesan ¹³	20	0	1,5	2	0,0
	Gesamt	243	21	8,3	12	6,1

Zubereitung:

1. Möhren, Broccoli und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Gekochte Kartoffeln würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zucchini unter Wenden 2-3 Minuten braten. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Tomatenmark hinzuzufügen und kurz anschwitzen. Tomaten dazu geben und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen.
3. Möhren, Kartoffeln und Erbsen zur Gemüsebrühe geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen.
4. Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest zubereiten und abgießen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Thymian waschen, trocken tupfen. Kräuter in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Eine Minute vor Ende der Garzeit Nudeln und Zitronenschale zufügen.
7. Suppe in Schalen anrichten, mit Thymian garnieren. Gehobelten Parmesan dazu reichen.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Weizen (15), Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1)

Milch und Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)