

Minestrone



3

5

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 332 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad mittel
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

4 Personen

1 Dose	weiße Bohnen
1	rote Zwiebel
3	Kartoffeln
2	Karotten
2	Pastinaken
1 Stange	Staudensellerie
1	Lauchstange
3 EL	Rapsöl
1,5 l	Gemüsebrühe
je 1 Prise	Jodsalz und Pfeffer
75 g	kleine Suppennudeln
1 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung

- Bohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- Zwiebel, Kartoffeln und Gemüse putzen, waschen, würfeln oder in Ringe schneiden.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel andünsten, das Gemüse zufügen und unter Rühren anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Packungsanweisung in der Minestrone bissfest kochen.
- Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und die Minestrone damit bestreuen.

TIPP: Mit Majoran und frisch geriebenem Parmesan bestreut wird die Minestrone richtig italienisch.