

Italienische Rezepte

Minestra Di Patata

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Gemüse, Suppe, Italien, Kartoffeln, Gemüsesuppe

60 g	Borlottibohnenkerne		- geschnitten
1	Karotte	600 ml	Gemüsebrühe
2	kleine Kartoffeln	1	rote Chilischote, fein
6	Brokkoliröschen		- gehackt
2	Staudensellerie	1	Zweig Blattpetersilie
1	Zucchini	1	Zweig Thymian
1/2	Lauch	1	geh. TL Pesto
2	Tomaten		etwas Parmesan, frisch
2	Schalotten, fein geschnitten		- gerieben
1	Knoblauchzehe, fein		Salz, Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. In einem separaten Topf die Bohnenkerne weich kochen.

Das gesamte Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Olivenöl andünsten, Knoblauch, Karotte und Kartoffeln zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe auffüllen. Alles ca. 10 Minuten kochen, dann Brokkoli, Staudensellerie, Zucchini und Chili zugeben. Weitere 5 Minuten kochen und zum Schluss Lauch, Tomaten, die weichen Bohnenkerne und Kräuter untermischen. Alles weitere 5 Minuten durchkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und für den besonderen Pfiff etwas Pesto darüber träufeln und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 362 kcal / 1515 kJ 34 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 15 g Fett