

Rezept

Minestrone

One-Pot aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© uliab_stock.adobe.com

Minestrone – bunte Vielfalt

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Erbsen & Möhren (ca. 265 g*)
- ½ Dose weiße Bohnen (ca. 125 g*)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Nudeln (z. B. Suppennudeln)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Paprika edelsüß
- 1 Prise Pfeffer
- opt. 1 TL Rosmarin oder Oregano

Zubereitung:

1. Erbsen & Möhren abgießen. Weiße Bohnen abgießen und abspülen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Erst Knoblauch, dann Tomatenmark hinzugeben. Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln hinzugeben, für 20 Min. garen.
4. 10 Min. vor Ende Nudeln hinzugeben. 5 Min. vor Ende das restliche Gemüse untermengen. Mit Gewürzen abschmecken.

*Abtropfgewicht

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Nudeln weglassen. Nur 100 ml Gemüsebrühe verwenden. Kartoffeln aus dem Glas nutzen.