

Minestrone – basisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

- 1/2 Blumenkohl – in Röschen zerteilt
- 1 kleiner Brokkoli – in Röschen zerteilt
- 1 kleine Zucchini – halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1/2 kleine Sellerieknolle – gewürfelt
- 4 Kartoffeln – geschält und gewürfelt
- 4 Karotten – in Scheiben geschnitten
- 1 Stange Lauch – halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel – fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen – fein gehackt

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl
- Körnige Gemüsebrühe zum Würzen
- Thymian
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten

Das Gemüse zugeben, mit heissem Wasser bedecken und nach Geschmack mit der Gemüsebrühe würzen.

Nun die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen. Das Gemüse nur so lange garen, dass es noch Biss hat.

Den Topf vom Herd nehmen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Ganze zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen bevor es serviert wird.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 238 kcal, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/minestrone-basisch.html>