

apoday® Rezepte

Minestrone

250 g frisches Gemüse, z. B. Sellerieknolle, Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Grüne Bohnen

1/2 kleine Zwiebel

1/4 Knoblauchzehe

1 EL natives Olivenöl extra

175 ml Gemüsebrühe

Thymian

Oregano

Salz

Pfeffer

Zucker

2 Scheiben Vollkorn-Toast

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das restliche Gemüse putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern, dabei den Sellerie julienne schneiden. Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in einem Suppentopf in heißem Olivenöl andünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Das restliche Gemüse und die Kräuter zugeben und 15 Minuten kochen. Die Minestrone mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Dazu die getoasteten Brotscheiben essen.

321 kcal (1344 kJ), 12,6 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 35,8 g Kohlenhydrate