



DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

# Vegane Minestrone: Gemüse Eintopf mit Tomate und Nüdelchen



**Rezept  
des Monats  
Juli  
2022**

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 150 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 425 g (1 Dose) weiße Bohnen
- 150 g Babymaiskolben
- 2 EL Extra natives Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Oregano
- 100 g feine Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)
- Salz, Pfeffer
- frischer Basilikum

**270 kcal  
pro Portion**

★★★★★  
Schwierigkeit:  
**leicht**

## Zubereitung:

- 1 Gemüsebrühe nach Zubereitungshinweis auf der Verpackung für 1 Liter herstellen.
- 2 Möhren schälen, Gemüse waschen und sortenrein in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
- 3 Knoblauchzehe pressen.
- 4 Olivenöl in einen Suppentopf geben.
- 5 Zwiebeln und gepressten Knoblauch darin anschwitzen.
- 6 Möhren und Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
- 7 Nun die Dosentomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Kurz aufkochen lassen.
- 8 Nudeln, Blumenkohl, weiße Bohnen, Babymaiskolben sowie Gewürze hinzugeben und etwa 10 Minuten mit Deckeln köcheln lassen.
- 9 Mit Essig abschmecken und nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
- 10 Basilikum als Garnitur verwenden.

**Tipp:** Dazu passen frisches Ofenbaguette oder Brot.



### Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	9 g
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	12 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Minestrone, ein italienischer Klassiker. Kalorienarm, aromatisch und durch die verschiedenen Gemüsesorten reich an Vitaminen.**“