



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW01
2017

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde



Minestrone mit viel frischem Gemüse

Nach dem vielen Festessen kann es auch mal eine leichte Gemüsesuppe sein. Sie steckt voller Vitamine und ist damit genau das Richtige für kalte Wintertage. Lass sie Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie, fettarm,
ballaststoffreich



Penne



Kartoffeln



Karotte



Fleischtomate



Prinzessbohnen



Porree



Hartkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ESP]	1	2
Fleischtomaten [Ursprungsst. ESP]	3	6
Karotte [Ursprungsst. DE]	1	2
Kartoffeln [Ursprungsst. DE]	2	4
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Porree [Ursprungsst. DE]	1 Stange	2 Stangen
Penne 1)	125 g 	250 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 1000 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2241/539	204/49
Fett (g)	12	1
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	0
Kohlenhydrate (g)	77	7
- davon Zucker (g)	15	1
Eiweiß (g)	24	4
Ballaststoffe (g)	11	1
Salz (g)	4	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

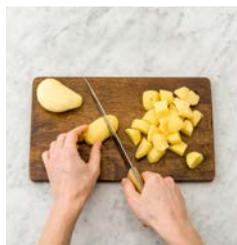
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Salz, Gemüsebrühe, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Knoblauchpresse, kleiner Topf, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Gemüseribe



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und pressen. **Fleischtomaten** halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und je nach Größe halbieren oder dritteln. **Porree** in ½ cm breite Ringe schneiden.

2 In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und aufkochen. **Penne** darin 6 – 7 Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

3 750 ml [1500 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

4 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, das gesamte **Gemüse**, außer den **Porreeringen**, darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, Deckel aufsetzen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** und **Karottenscheiben** weich sind. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Porreeringe** dazu geben. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 Währenddessen: Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Hartkäse** reiben.

6 **Penne** 1 Min. vor Ende der Garzeit der **Suppe** in den Topf geben.

7 **Minestrone** auf Teller verteilen, mit gehacktem **Basilikum** und geriebenem **Hartkäse** bestreuen, dann genießen.