



Schnelle Gemüse-Bohnen-Minestrone

mit Pasta und Basilikumcreme



ca. 20min



2 Portionen

Minestrone ist eine dicke Gemüsesuppe, die in Italien sehr beliebt ist. Das Tolle an der Suppe ist, dass man nach Lust und Laune Zutaten variieren kann und ruck, zuck eine gesunde, vollwertige Mahlzeit im Topf vor sich hin köchelt. Wir setzen heute auf viel frisches, vorgeschnittenes Gemüse, weiße Bohnen und Kidneybohnen sowie unsere schicke Muschelpasta mit aromatischer Basilikumcreme. Buon appetito!

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Petersilie & Thymian
- 400g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 200g Bio-Conchiglie ²
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. Basilikumcreme

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

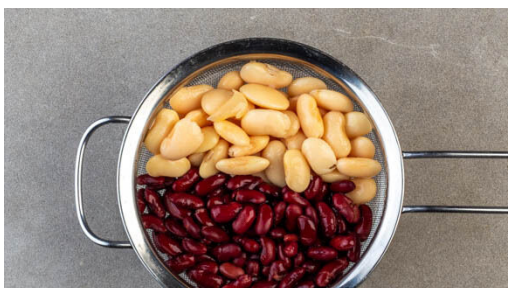
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 146.9g, Eiweiß 35.0g



In einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die **Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Schalotten**, den **Knoblauch**, den **Sellerie** und den **Thymian** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** und den **Lauch** hinzugeben und ca. 3Min. weiterbraten.



Die **Bohnen** in den Topf geben und die **Suppe** bei mittlerer Hitze leicht abgedeckt ca. 8Min. köcheln lassen. Für eine flüssigere **Suppe** ggf. mehr Wasser hinzufügen.



Das **Brühgewürz**, die **Pasta** und das heiße Wasser aus dem Wasserkocher in den Topf geben und abgedeckt zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Thymianzweige** entfernen und die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit der **Basilikumcreme** beträufeln und mit der **Petersilie** garnieren. Jede Portion mit ½ EL Olivenöl beträufelt servieren.