



One Pot-Hähnchen-Minestrone

mit Zucchini und Tomaten



ca. 30min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Pck. sardische Minestrone ^{1,2}
- 200g Geflügelhackbällchen ²
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 420kcal, Fett 6.3g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse schneiden

850ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. In der Zwischenzeit die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Tomate** in grobe Stücke schneiden.



4. Suppe ansetzen

Die **Tomaten** und das heiße Wasser vorsichtig in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



2. Gemüse anbraten

3EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schalotten** und die **Zucchini** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten. Dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Hackbällchen kochen

Die **Hackbällchen** in den Topf geben und 4-6Min. weiterkochen, bis die **Hackbällchen** gar sind und die **Minestrone** bissfest ist. Mit ½TL hellem Essig würzen. **Tipp:** Für eine flüssigere **Suppe** ggf. mehr Wasser hinzugeben.



3. Gemüse verfeinern

Die **Minestrone** in den Topf geben und alles ca. 30Sek. anbraten.



6. Petersilie schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und unter die **Suppe** rühren, dabei **ca. ¼ der Petersilie** zum Garnieren aufbewahren. Die **Suppe** mit Salz und Essig abschmecken, in Schüsseln geben und mit der **aufbewahrten Petersilie** garniert servieren.