



## One Pot-Hähnchen-Minestrone

mit Zucchini und Tomaten



ca. 30min



4 Portionen

## Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Pck. sardische Minestrone <sup>1,2</sup>
- 400g Geflügelhackbällchen <sup>2</sup>
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 134kcal, Fett 0.7g, Kohlenhydrate 12.7g, Eiweiß 17.1g



### 1. Gemüse schneiden

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. In der Zwischenzeit die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** 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

6EL Olivenöl in einem großen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schalotten** und die **Zucchini** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten. Dann mit ½TL 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 1TL 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.