



Minestrone mit Geflügelhackbällchen

mit Zucchini, Tomaten und Petersilie



ca. 30min



2 Portionen

Diese Minestrone baut auf einer hochwertigen, fertig zubereiteten Gemüsesuppenbasis mit intensivem, ausgewogenem Aroma auf. Zucchini und Tomate bringen Frische ins Spiel, fein gehackte Petersilie sorgt für Duft und Leichtigkeit. Zarte Geflügelhackbällchen machen die Minestrone vollmundig und herzhaft - eine rundum stimmige, genussvolle Komposition.

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.

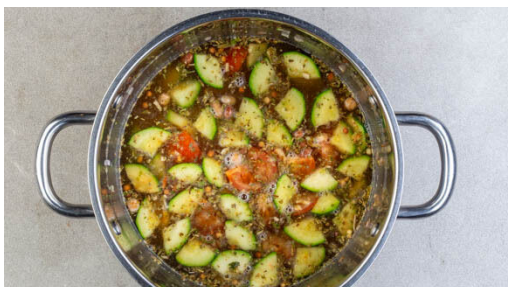
Nährwertangaben pro Portion

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** grob würfeln.



4. Suppe ansetzen

Die **Tomaten** hinzugeben, das heiße Wasser vorsichtig angießen und alles bei mittler 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

Nach 10Min. die **Hackbällchen** in den Topf geben und 4-6Min. weiterkochen, bis die **Hackbällchen** gar sind und die **Pasta der 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 ca. 30Sek. anrösten.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und in die **Suppe** rühren, dabei ca. **¼ der Petersilie** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **Suppe** mit Salz und Essig abschmecken, auf Teller oder Schalen verteilen und mit der aufbewahrten **Petersilie** garniert servieren.