MARLEY SPOON



Schnelle Gemüse-Bohnen-Minestrone

mit Pasta und frischen Kräutern

ca. 20min 6 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, teilweise vorgeschnittenes Gemüse, weiße Bohnen und Kidneybohnen sowie unsere schicke Muschelpasta. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Stangensellerie [1]
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Thymian
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Conchiglie [2]
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

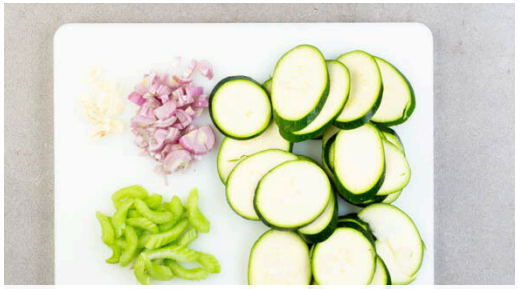
- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 943kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 154.2g, Eiweiß 35.4g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 2L Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die **Zucchini** quer in 0,5cm Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Gemüse braten

Den **Sellerie**, die **Schalotten**, den **Knoblauch** und den **Thymian** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** und die **Zucchini** hinzugeben und ca. 3Min. weiterbraten.



3. Suppe ansetzen

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.



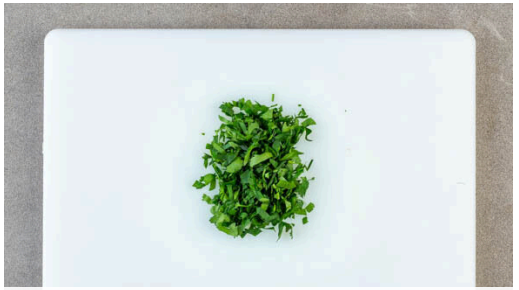
4. Bohnen abgießen

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



5. Suppe kochen

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.



6. Petersilie schneiden

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