



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Italienische Minestrone Toskana

- 20 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 150 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 35 g Staudensellerie
- 200 g weiße Bohnen, aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 0,5 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL Parmesankäse, gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Italienische Minestrone Toskana

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett 40,1 g Kohlenhydrate 16,2 g Eiweiß 10,9 g Ballaststoffe
324 kcal Brennwert

Italienische Minestrone Toskana

1 Vorbereitung der Brühe:

1 Liter Wasser aufkochen und 20 g (ca. 1 EL) GEFRO Gemüsebrühe PUR einrühren. Anschließend zur Seite stellen.

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln.

100 g Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

200 g Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden.

100 g Tomaten vierteln und in schmale Streifen schneiden.

35 g Sellerie in feine Scheiben schneiden.

2 Gemüse anschwitzen:

Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf in 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl bei mittlerer Hitze andünsten.

Karotten und Sellerie dazugeben und alles zusammen einige Minuten weiterdünsten.

3 Suppe kochen & würzen:

Die vorbereitete Gemüsebrühe und die Zucchinischnitten in den Topf geben, aufkochen lassen und mit 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

4 Maccaroni garen:

Damit die 150 g GEFRO Ballaststoffnudeln Maccaroni das Aroma der Minestrone optimal aufnehmen, werden sie direkt in der Suppe gegart.

Die Nudeln 4 Minuten in der kochenden Suppe mitkochen.

5 Bohnen zugeben:

Kurz vor Ende der Garzeit 200 g weiße Bohnen aus der Dose in die Suppe geben und kurz mit erwärmen.

Eventuell mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

6 Fertigstellen & Servieren:

½ Bund gehackte Petersilie einrühren.

Die Minestrone in Suppentellern anrichten und mit je 1 EL frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Achte darauf, alle Gemüsestücke möglichst gleich groß zu schneiden. So gart alles gleichmäßig und die Minestrone bekommt eine harmonische Textur.

Tipp 2: Die Petersilie erst ganz zum Schluss zur Suppe geben. Dadurch bleibt sie schön grün und behält ihr volles Aroma.