

Italienische Gemüsesuppe-Minestrone

Zutaten für 4 Personen:

2 Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Möhre
1 Stange Lauch
1 Stück Sellerie (wenn es geht Staudensellerie)
ca. 200 g Tiefkühl-Erbesen oder anderes Gemüse
(Kohlrabi, Brokkoli, Wirsing, Weißkohl)
2 Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
100 g feine Suppennudeln
Basilikum, Majoran und Petersilie
100 g frisch geriebener Parmesan
4 Scheiben Roggenbrot

Zubereitung:

- Die Fleischtomaten über Kreuz einritzen, für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und dann enthäuten, sie von den Stielansätzen befreien, vierteln, entkernen und zerkleinern.
- Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebel, die Möhre, den Sellerie und das restliche Gemüse schälen und alles kleinschneiden. Alle Gemüsesorten sollten dieselbe Größe haben, damit sie gleichzeitig gar sind.
- Den Knoblauch klein würfeln.
- In einem Topf das Öl erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch darin leicht andünsten. Die Tomaten zuletzt dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen und die Brühe angießen und ca 10 Minuten köcheln lassen.
- Nudeln einstreuen, durchrühren und noch nach Packungsangabe mitgaren.
- Zum Schluß die gewaschenen und gewiegten Kräuter und den Parmesan unterrühren, abschmecken und mit dem Brot genießen.

Man kann den Parmesan auch extra reichen

Pro Portion: 367 Kcal, 10 g Fett, 48 g KH, 19 g EW