



BUNTE MINESTRONE

mit viel frischem Gemüse und geriebenem Käse



HELLO MAKKARONI

Überall in der Welt heißen die uns bekannten, langen und geraden Makkaroni eigentlich Bucantini.

Die Verwechslung besteht schon seit 100 Jahren.



Makkaroni



Hartkäse ital. Art



Zwiebel



Knoblauchzehe



Fleischtomate



Karotte



Kartoffel



Buschbohnen



Porree



Basilikum



Gemüsebrühe



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Was gibt es besseres, als nach dem vielen Schlemmen der Festtage eine leichte Gemüsesuppe zu löffeln? Oder den dampfenden Topf auf dem Esstisch zu sehen, nachdem es draußen nasskalt und grau war? Wir glauben: nicht viel. Unsere Minestrone steckt voller Vitamine und **Ballaststoffe** und ist damit genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Lass sie Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Du benötigst für die **Gemüsebrühe** und zum Kochen der **Makkaroni** reichlich Wasser. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 großen Topf (mit Deckel)** und eine **Gemüsereibe**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und pressen. **Fleischtomaten** halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und je nach Größe halbieren oder dritteln. **Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.



4 BASILIKUM HACKEN

Währendessen Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Hartkäse** reiben.



2 MAKKARONI KOCHEN

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und aufkochen. **Makkaroni** darin 6 – 7 Min. bissfest kochen.



5 SUPPE VOLLENDEN

Makkaroni 1 Min. vor Ende der Garzeit zur **Suppe** in den Topf geben und alles erwärmen. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 SUPPE KOCHEN

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, das gesamte **Gemüse**, außer den **Porreeringen**, darin 2 – 3 Min. andünsten. Dann mit 750 ml [1500 ml] heißem **Wasser** ablöschen, **Gemüsebrühe** hinzufügen, Deckel aufsetzen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** und **Karottenscheiben** weich sind. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Porreeringe** dazugeben.



6 ANRICHTEN

Minestrone auf tiefe Teller verteilen, mit gehacktem **Basilikum** und geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Fleischtomate	3	6
Karotte	1	2
vorw. festkochende Kartoffel	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Porree (Stange)	1	2
Makkaroni 1)	125 g	250 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1050 g)
Brennwert	206 kJ/49 kcal	2208 kJ/524 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	8 g	81 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 01 | 7

HelloFRESH