



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.



Fleischtomate



Hartkäse ital. Art



Makkaroni



Karotte



Kartoffel



Buschbohnen



Porree



Basilikum



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Was gibt es Besseres, als nach einem langen Tag eine deftige, bunte und 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 kältere Tage. Lass sie Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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



4 BASILIKUM HACKEN

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



2 MAKKARONI GAREN

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen*** und aufkochen lassen. **Makkaroni** darin ca. 5 Min. bissfest garen.



5 SUPPE VOLLENDEN

Makkaroni 1 Min. vor Ende der Garzeit der **Suppe** in den Topf geben.



3 SUPPE KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, das gesamte **Gemüse** (**außer den Porreeringen**) darin 2 – 3 Min. andünsten. Anschließend mit heißem **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühe** hinzufügen, Deckel aufsetzen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis **Kartoffelwürfel** und **Karottenscheiben** weich sind.

Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Porreeringe** dazugeben. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------|----------------|-----------|---------|
| Zwiebel DE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1½ ☞ | 2 |
| Fleischtomate NL BE | 3 | 5 | 6 |
| Karotte NL | 1 | 1 (groß) | 2 |
| vorw. festk. Kartoffel DE | 2 | 3 | 4 |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Porree DE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Makkaroni 1) | 125 g ☞ | 188 g ☞ | 250 g |
| Gemüsebrühe 15) | 4 g | 6 g ☞ | 8 g |
| Basilikum | 10 g | 15 g | 20 g |
| Hartkäse ital. Art 3) 7) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| heißes Wasser* | 750 ml | 1125 ml | 1500 ml |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 1100 g) |
|---------------------------------|----------------|----------------------|
| Brennwert | 316 kJ/75 kcal | 2201 kJ/523 kcal |
| Fett | 2 g | 12 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 4 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 80 g |
| – davon Zucker | 3 g | 19 g |
| Eiweiß | 4 g | 23 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 12 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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 13 | 7

HelloFRESH