

Frühlings Minestrone

Im Frühling ist es besonders wichtig genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Diese frühlingshafte Minestrone ist eine richtige Vitaminbombe für Groß und Klein und hilft uns bei wechselhaftem Wetter gesund zu bleiben.






Rezept

4 Personen

30 Minuten

einfach

Zutaten für Konfettisuppe:

- 8 EL LAND-LEBEN Backerbsen
- 100g Erbsen, TK
- 100g Erbsenschoten

- 100g Kohlrabi
- 50g Knollensellerie
- 100g Lauch
- 4 Stangen grüner Spargel
- 3 Karotten
- 3 EL neutrales Öl, zb Raps- oder Sonnenblumenöl
- 400g geschälte Tomatenstücke, Konserve
- ½ Bund frisches Basilikum
- 1 Liter Gemüsesuppe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 4 EL frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

Optional

- 100g Nudeln, z.B.: Hörnchen

Zubereitung:

- Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi ggf. schälen und in (Kinder-)mundgerechte Stücke schneiden. In etwas Öl anschwitzen, Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Oregano, sowie Tomatenstücke zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Auf kleiner Flamme für 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Erbsenschoten, Spargel, Lauch und Basilikum in Streifen oder feine Ringe schneiden. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit gemeinsam mit den tiefgefrorenen Erbsen zu Suppe geben und für weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Das Gemüse darf beim Servieren, auch für die Kinder, noch etwas Biss haben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesan und knusprigen Backerbsen bestreuen.

TIPP:

Zu viel Minestrone gekocht? Kein Problem, Lieblingsnudeln kochen und in eine ofenfeste Auflaufform geben, mit Minestrone übergießen und geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr backen – fertig ist ein köstlicher Nudelauflauf.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH