

Rezept Minestrone

Zutaten für 4 Personen

1	Pak Choi
1 große	Zwiebel
1 kleiner	Brokkoli
1 kleine	Zucchini
100 g	Rosenkohl
2	Paprika (rot und gelb)
1 Dose	Kichererbsen
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Liter	Gemüsebrühe
1 Bund	Basilikum

Salz, Pfeffer und Olivenöl

Die Zwiebel abziehen, von der Wurzel befreien und mundgerecht würfeln. In 1-2 TL Olivenöl glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen, die gehackten Tomaten und Kichererbsen zufügen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit: Brokkoli-Röschen vom Strunk abtrennen und Rosenkohl halbieren. Alles 5 Minuten bei 100 °C dämpfen (oder in Salzwasser kochen).

Paprika und Zucchini von Strunk und Kerngehäuse befreien und mundgerecht würfeln. Pak Choi ohne Strunk in Streifen schneiden.

Die Suppe kurz mit einem Pürierstab mixen, damit sie etwas Bindung bekommt. Anschließend das Gemüse zufügen und 5 Minuten garen.

Mit Salz abschmecken, sofern die Brühe zu mild ist.

Mit frischem Pfeffer, einigen klein gezupften Basilikum-Blättchen und einer Spur Olivenöl servieren.