

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Herzhafte Minestrone



Monatsmenü November 2020 / 4 Personen

150 g	Borlotti-Bohnen	ca. 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, abgießen, abspülen, abtropfen lassen
1.5 l	Wasser	mit den Bohnen in einer grossen Pfanne aufkochen
		Bohnen ca. 1 Std. knapp weich kochen, Wasser abgießen, Bohnen beiseite stellen
50 g	Speckwürfelchen	in der selben Pfanne kurz anbraten, Hitze reduzieren
1	Zwiebel, fein gehackt	dazugeben, andämpfen
2	Knoblauchzehen	
100 g	Lauch, in Ringen	
100 g	Rüebli, in Würfeln	
100 g	Sellerie, in Würfeln	
150 g	Wirz, in Streifen	dazugeben, ca. 5 Min mitdämpfen
		Gekochte Bohnen begeben
1.8 l	Gemüsebouillon	dazugiessen und aufkochen
150 g	Kartoffeln, in kleinen Würfeln	dazugeben, Hitze reduzieren, ca. 20 Minuten köcheln
200 g	Vollkornteigwaren	dazugeben, Minestrone ca. 10 Minuten fertig köcheln, bis die Teigwaren al dente sind
1 EL	Majoran, grob gehackt	begeben
	Salz, Pfeffer	abschmecken, Minestrone in Suppenteller anrichten
75 g	Sbrinz, gerieben	drüberstreuen

Vegetarische Variante: Speckwürfelchen weglassen.

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken