

MARLEY SPOON



Italienische Minestrone

mit Mozzarellacrostini und Gremolata



30-40min



4 Personen

Das Tolle an Minestrone ist, dass man nach Lust und Laune Zutaten variieren kann und ruckzuck eine gesunde, vollwertige Mahlzeit im Topf vor sich hin köchelt. Der Name der Suppe stammt vom italienischen Wort "minestra", was so viel wie Mischmasch bedeutet. Wir setzen auf frisches Gemüse, proteinreiche Borlotti Bohnen und schmackhafte Crostinis mit selbstgemachter Gremolata und zerlaufendem Mozz...

Was du von uns bekommst

- Zitrone
- mediterrane Gemüsemischung
- Knoblauchzehe
- Aufbackbaguette ¹
- Stangensellerie ⁹
- Mozzarella ⁷
- Bohnen Borlotti
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Zucchini
- Karotte
- Misopaste ⁶
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 742.0kcal, Fett 31.5g, Eiweiß 35.0g, Kohlenhydrate 68.5g



1. Gemüse schneiden

Karotten und **Zwiebeln** schälen. **Zwiebeln** halbieren und fein würfeln, die **Karotten** in dünne Scheiben schneiden. **Zucchinienden** abschneiden, die **Zucchini** längs vierteln und die Viertel in dünne Stücke schneiden. **Knoblauch** schälen und **3 Zehen** in dünne Scheiben schneiden, die übrige **Zehe** aufheben. Den **Stangensellerie** quer in dünne Streifen schneiden.



4. Crostini backen

Währenddessen den **Mozzarella** abtropfen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden. Die **Baguettes** erst längs halbieren, dann jede Hälfte in Drittel schneiden. Die **Baguettstücke** gleichmäßig mit **Mozzarella** belegen, ein wenig pfeffern und im Backrohr ca. 10-12Min. knusprig aufbacken.



2. Suppe ansetzen

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Tomaten** würfeln. Einen großen Topf mit 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Zwiebeln**, **Sellerie** und **Knoblauch** mit einer Prise Salz ca. 2-3Min. glasig dünsten.



5. Gremolata zubereiten

Die **Petersilienblätter** sehr fein hacken. 2TL **Zitronenschale** abreiben und die übrige **Knoblauchzehe** pressen oder fein reiben. Nun die **Petersilie** mit der **Zitronenschale**, **Knoblauch**, 1Prise Salz, 2-3EL Olivenöl, 1-2EL **Zitronensaft** und 100ml Wasser zu einer **Gremolata** verrühren. Die übrige **Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Suppe kochen

Das **Gemüse** im Topf mit 1,6L Wasser ablöschen, 2 gestrichene TL Salz und **Misopaste** darin auflösen. **Karotten** zugeben und ca. 5Min. köcheln. Dann die **Zucchini** dazugeben und weitere 5Min. köcheln. Die **Gewürzmischung** unterrühren. Nach insgesamt 10Min. die **Bohnen** und **Tomaten** dazugeben und bei niedriger Hitze die **Suppe** weiter 5Min. leicht köcheln.



6. Gremolata verteilen

Zum Schluss die **Mozzarellacrostini** mit etwa **3/4** der **Gremolata** bestreichen, übrige **Gremolata** in die **Suppe** rühren. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer abschmecken, dann die **Mozzarellacrostini** zur **Suppe** servieren, nach Geschmack die **Zitronenspalten** über der **Minestrone** auspressen.