



Italienische Minestrone

mit Mozzarella-Gremolata-Crostini



20-30min



2 Personen

Das Tolle an Minestrone ist, dass man nach Lust und Laune Zutaten variieren kann und ruck, zuck eine gesunde, vollwertige Mahlzeit im Topf vor sich hin köchelt. Wir setzen heute auf viel frisches Gemüse, proteinreiche Borlottibohnen und knusprige Crostini mit aromatischer Gremolata und zerlaufenem Mozzarella - herrlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 Tomate
- 1 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Packung Mozzarella ⁷
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 20g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren, **drei Hälften** in dünne Scheiben schneiden, die **übrige Hälfte** beiseitelegen.



4. Crostini backen

Inzwischen den **Mozzarella** abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** erst längs aufschneiden, dann **jede Hälfte** quer halbieren. Die **Brötchenstücke** gleichmäßig mit **Mozzarella** belegen, mit etwas Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 10-12Min. im Ofen knusprig backen.



2. Minestrone ansetzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Sellerie**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauchscheiben** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz 2-3Min. glasig dünsten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



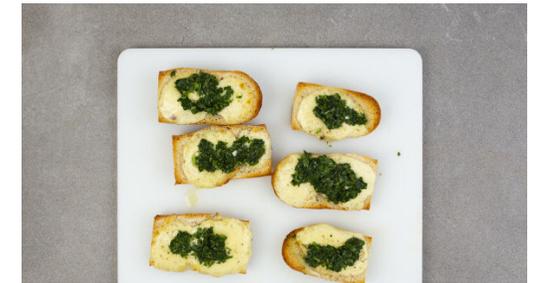
5. Gremolata zubereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **restlichen Knoblauch** fein reiben. Ca. **1TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** mit dem **Knoblauch**, dem **Zitronenabrieb**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, 5EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



3. Minestrone kochen

Das **Gemüse** im Topf mit 800ml Wasser ablöschen, dann 1 gestrichenen TL Salz und die **Misopaste** unterrühren. Die **Karotten** zugeben und 5Min. köcheln lassen. Die **Zucchini** zugeben und alles weitere 5Min. köcheln. Die **Tomaten** und die **Bohnen** unterrühren und die **Minestrone** mit der **Gewürzmischung** abschmecken. Bei niedriger Hitze weitere 5Min. köcheln lassen.



6. Gremolata verteilen

Die **Crostini** mit ca. **3/4 der Gremolata** bestreichen, die **restliche Gremolata** in die **Suppe** rühren. Die **Minestrone** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Mozzarella-Gremolata-Crostini** servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Belieben über der **Minestrone** auspressen.