



Italienische Minestrone

mit Mozzarella-Gremolata-Crostini



20-30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Borlottibohnen
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Mozzarellas ⁷
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 40g frische Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}

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 848kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 84.6g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **zwei Knoblauchzehen** in dünne Scheiben schneiden, die **übrige Knoblauchzehe** beiseitelegen.



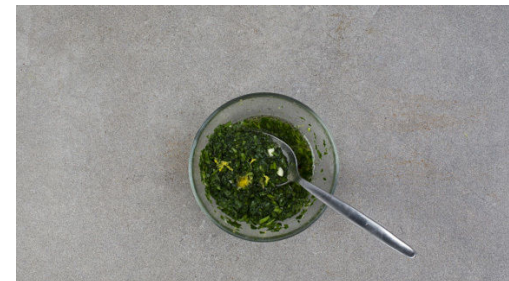
4. Crostini backen

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 1-2EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz 2-3Min. glasig dünsten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



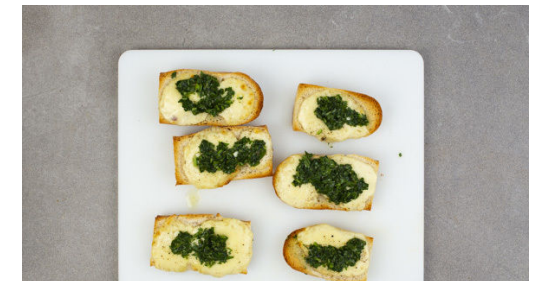
5. Gremolata zubereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **restlichen Knoblauch** fein reiben. Ca. **2TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **zweite Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** mit dem **Knoblauch**, dem **Zitronenabrieb**, **1-2EL Zitronensaft**, 2-3EL Olivenöl, 100ml Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



3. Minestrone kochen

Das **Gemüse** im Topf mit 1,6L Wasser ablöschen, dann 2 gestrichene 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.