Minestrone

für 1 Person	
Vorbereitungszeit	10 Minuten
Kochzeit	10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv
Menukosten ca.	Chf. 1.–
Nährwert pro Rezept	305 Kcal, 14 g Fett, 25 g KH

Zutaten

1 cl	Olivenöl		
10 g	Zwiebeln, hacken		
3 g	Knoblauch, hacken	1	andünsten
15 g	Karotten, Scheiben		
10 g	Sellerie, Scheiben		
10 g	Lauch, Rädchen		
15 g	Kabis, Scheiben	2	mitdünsten
5 g	Tomatenmark	3	zugeben
1.5 dl	Gemüsebouillon (RL Gewürz)	4	ablöschen
12 g	Farfalle Teigwaren		
30 g	Borlottibohnen (Dose)	5	zugeben und weich kochen
15 g	Tomaten, würfeln		
	einsfürAlles (RL Gewürz)		
	Reibkäse oder Pesto	6	Suppe aufkochen, Tomatenwürfel zugeben nach Belieben würzen Reibkäse od. Pesto zum Verfeinern

Tipp

Suppen schmecken intensiver, wenn man sie einmal abkühlt und dann wieder aufkocht.