



BUNTE MINESTRONE

mit viel frischem Gemüse und geriebenem Käse



HELLO MAKKARONI

Überall in der Welt heißen die uns bekannten, langen und geraden Makkaroni eigentlich Bucantini. Die Verwechslung besteht schon seit 100 Jahren.



Fleischtomate



Hartkäse ital. Art



Makkaroni



Karotte



Kartoffel



Buschbohnen



Porree



Basilikum



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel

20 [35] min.

45 [50] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Was gibt es Besseres, als nach einem langen Tag eine deftige, bunte und leichte Gemüsesuppe zu löffeln? Oder den dampfenden Topf auf dem Esstisch zu sehen, nachdem es draußen nasskalt und grau war? Wir glauben: nicht viel. Unsere Minestrone steckt voller Vitamine und **Ballaststoffe** und ist damit genau das Richtige für kältere Tage. Lass sie Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Hartkäse** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. **Zwiebelhälften** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 MAKKARONI GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen*** und aufkochen lassen. **Makkaroni** darin ca. 5 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und nochmals **14 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen.



2 GEMÜSE GAREN

Kartoffeln schälen und vierteln. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. **Buschbohnen** dritteln. **Kartoffel-** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. 750 g [900 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe** **Buschbohnen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **14 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 SUPPE VOLLENDEN

Varoma abnehmen. **Tomatenstücke** und **Porreeringe** in den Topf zu den **Makkaroni** geben. **Gemüsesud** aus dem Mixtopf vorsichtig zugeben, dabei den Spatel vor den Sud halten, sodass nichts spritzen kann. Umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 RESTLICHES GEMÜSE SCHNEIDEN

Porree in 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Fleischtomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Porreeringe** und **Tomatenwürfel** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.



6 ANRICHTEN

Minestrone auf Teller verteilen, mit **Basilikum-Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Fleischtomate NL BE	3	6
Karotte NL	1	2
vorw. festk. Kartoffel DE	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Porree DE	1	2
Makkaroni 1)	125 g ☞	250 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1100 g)
Brennwert	316 kJ/75 kcal	2201 kJ/523 kcal
Fett	2 g	12 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	80 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 3) Ei 7) Milch
- 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 13 | 7

