

Feine Frühlings-Minestrone

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kohlrabi	1 St.
Karotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Butter	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	150 g
Petersilie, frisch	30 g
Schwarzwälder Schinken	60 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen oder schneiden. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Kohlrabi, Karotten, Erbsen und Brokkoli zugeben und ca. 3–5 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer sowie gehacktem Rosmarin würzen und ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen Cherrytomaten waschen, halbieren und die letzten ca. 5 Min. mit zur Suppe geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Schinken in feine Streifen schneiden. Suppe auf Tellern anrichten und mit Schinken und Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	222 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	8 g