



Minestrone mit Grießknödelchen

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	20 g
Butter	50 g
Eier	1 St.
Hartweizengrieß	100 g
Bio-Zitronen	1 St.
Salz	
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	200 g
Tomaten, getrocknet	80 g
Olivener Öl	2 Esslöffel
Gemüsebrühe	1 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Butter rechtzeitig zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Basilikum waschen, gut trocken tupfen und fein hacken. In einer Schüssel Butter mit Hilfe eines Schneebesens cremig rühren. Basilikum, Ei und Gries zur Butter geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles intensiv verkneten und ca. 30 Min. kühl stellen.

In einem weitem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und klein schneiden. Sellerie in dünne Stifte, Möhren in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Getrocknete Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Aus dem Grießteig 20 kleine Knödelchen formen. Im siedenden Salzwasser ca. 18-20 Min. garen, das Wasser soll dabei nicht sprudelnd kochen. Anschließend mit Hilfe eines Schaumlöffels entnehmen und beiseitestellen.

Inzwischen in einem weiteren Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Suppengemüse ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt 10 Min. garen. Tomaten und Spinat zugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Minestrone abschmecken ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Knödelchen darin servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	340 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	11 g	Fette	18 g