Minestrone mit Tomaten-Cashew-Pesto

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	2 St.
Buschbohnen	300 g
Brokkoli	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Tomaten, getrocknet	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Cashewkerne	40 g
Parmesan	40 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Baguette	0.5 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Bohnen waschen, halbieren und Enden entfernen. Brokkoli waschen, in Röschen brechen, Strunk schälen und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Zucchini und Paprika ca. 2 Min anbraten. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt und Bohnen zugeben und ca. 7 Min. köcheln. Brokkoli zugeben und nochmal ca. 5 Min. garen.

3. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Knoblauch schälen und grob hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen.

4. In einem hohen Gefäß Tomaten mit Knoblauch, Rosmarin, Cashewkernen, Parmesan und 1 EL Tomatenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden.

5. Minestrone abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und auf Schüsseln verteilen. Baguette mit Pesto bestreichen und zusammen mit Minestrone servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	414 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	15 g