



One-Pot-Minestrone alla Genovese

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Penne Rigate	150 g
Kidneybohnen	100 g
Basilikum, frisch	10 g
Petersilie, frisch	20 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	2 L
Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Stangensellerie	100 g
Kartoffeln, festkochend	2 St.
Buschbohnen	100 g
Strauchtomaten	2 St.
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Weißwein, trocken	125 ml
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Penne darin ca. 9 Min. weich garen und anschließend abgießen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Inzwischen Krauter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. braten. Krauter zugeben, Brühe angießen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Währenddessen Karotten schälen und Enden entfernen. Zucchini waschen und Enden entfernen. Stangensellerie waschen und mit Zucchini und Karotten in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Stangenbohnen waschen, Enden entfernen und halbieren. Tomaten waschen, halbieren, Strünke entfernen und würfeln.
4. Karotten, Kartoffeln, Stangenbohnen und Stangensellerie zur Brühe geben und ca. 10 Min. garen. Dann Zucchini, Erbsen und Tomaten hinzugeben und weitere ca. 5 Min. garen. Zum Schluss Kidneybohnen und Penne hinzugeben und aufkochen.
5. One-Pot-Minestrone nach Belieben mit Wein abschmecken. Kraftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die fertige Minestrone mit Pesto servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	362 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g