



Vegetarische Minestrone und Baguette mit Bohnenmus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Karotten	2 St.
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	3 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Baguette	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	300 g
Olivensöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Paprika und Zucchini waschen. Karotte schälen, die Enden entfernen und Karotte in dünne Scheiben schneiden. Zucchini grob würfeln. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Schalotte darin ca. 1 Min. anbraten. Paprika, Zucchini und Karotte zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. rösten. Mit Brühe ablöschen und Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Balsamicoessig würzen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
3. Baguette im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Bohnen in ein Sieb abgießen.
4. In einem hohen Gefäß Bohnen mit restlichem Knoblauch, 3 EL kaltem Wasser und Olivensöl pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum untermengen.
5. Vegetarische Minestrone abschmecken. Mit Baguette und Bohnenmus servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	12 g