

Rezept

Deftige Minestrone Avanti

Ein Rezept von Deftige Minestrone Avanti, am 17.04.2024

Zutaten

150 g Kidneybohnen (aus der Dose)	100 g Mais (aus der Dose)
500 ml Tomatensaft	400 ml Instant-Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe Knoblauch	1 EL Kartoffelstärke
150 g TK-Erbsen	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Prise Chilipulver	1/4 TL mildes Currypulver
60 g Parmesan	1 Becher TK-Basilikum (40 g)
1 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen. Tomatensaft und Gemüsebrühe mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. 5 EL Tomatensaft-Brühe-Mischung mit der Kartoffelstärke verrühren, mit der restlichen Saft-Brühe-Mischung, Kidneybohnen, Mais und den gefrorenen Erbsen in einen Topf geben und aufkochen.
2. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Curry würzen und in ca. 5 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen.
3. Den Parmesan reiben und mit Basilikum und Öl vermengen. Die Minestrone auf zwei tiefe Teller verteilen und mit der Basilikum-Parmesan-Mischung bestreuen.