

Rezept

Leichter Tortellini-Gemüse-Eintopf

Ein Rezept von Leichter Tortellini-Gemüse-Eintopf , am 18.09.2024

Zutaten

1 kleiner Brokkoli	1 kleiner Blumenkohl
2 große Möhren	200 g Zuckerschoten
150 g Maiskörner (aus der Dose)	750 ml Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen	500 g Tortellinig mit Ricotta-Spinat-Füllung (Fertigprodukt aus der Kühltheke)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und jeweils in kleine Röschen teilen. Die Möhren putzen, schälen und in ca. 4 cm lange Stifte scheiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und eventuell halbieren. Die Maiskörner abtropfen lassen.
2. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Brokkoli, Blumenkohl und Möhren dazugeben und in ca. 5 Min. garen. Dann die Zuckerschoten und unaufgetauten Erbsen, den Mais und die Tortellini dazugeben und ca. 3 Min. mitgaren.
3. Das Gemüse und die Tortellini mit einer Schaumkelle herausheben und in tiefe Teller geben, die heiße Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüberschöpfen.