

Rezept

Minestrone mit Amarant und Bohnen

Ein Rezept von Minestrone mit Amarant und Bohnen, am 20.04.2024

Zutaten

125 g Amaranth	3 kleine Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 Möhren
500 g Kartoffeln	3 Stangen Staudensellerie
1 Zweig Rosmarin	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 g passierte Tomaten	1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	250 g Grünkohlblätter
ca. 200 g kleine, weiße Bohnen (Glas)	2 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 - 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Amarant in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides würfeln. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Staudensellerie quer in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. 3 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin 5 Min. andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit passierten Tomaten und Brühe aufgießen. Amarant und Lorbeerblatt dazugeben und alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen die Grünkohlblätter waschen, die dicken Blattrippen entfernen. Die Kohlblätter aufrollen und in Streifen schneiden. Die Streifen zur Suppe geben und in 10 - 15 Min. fast weich kochen. Inzwischen die Bohnen abgießen und abtropfen lassen, die Bohnen in die Suppe geben und erwärmen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit übrigem Öl beträufeln.