

Rezept

Minestrone mit Pinienkern-Parmesan

Ein Rezept von Minestrone mit Pinienkern-Parmesan, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Minestrone:

1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
200 g	Möhren	300 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl	500 g	kräftige Gemüsebrühe
250 g	Brokkoli	150 g	Hörnchennudeln
1 Glas	passierte Tomaten (690 g)		

Für den Pinienkern-Parmesan:

50 g	Pinienkerne	2 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	grobes Salz	½ TL	Knoblauchpulver
½ Bund	Basilikum		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 14 g F, 12 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 6 Min. im geschlossenen Topf garen. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in 2 cm große Röschen teilen. Nudeln, Brokkoli und passierte Tomaten dazugeben und im geschlossenen Topf 12 Min. garen. Ab und zu umrühren.
3. In einer kleinen Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten, bis sie duften. Die Pinienkerne zusammen mit Zitronenschale, ½ TL grobem Salz und Knoblauchpulver in einem Standmixer ganz kurz grob mixen, sodass ein stückiges Topping entsteht. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pinienkern-Parmesan sowie Basilikum servieren.