

Rezept

Minestrone mit Quinoa

Ein Rezept von Minestrone mit Quinoa, am 28.04.2024

Zutaten

1 Möhre	1 Stange Lauch
½ Kohlrabi (ca. 125 g)	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	50 g Quinoa
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	500 ml Gemüsebrühe
120 g weiße Bohnen (aus der Dose)	Pfeffer
Salz	1 EL gehackte Petersilie
20 g geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 15 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Möhre, Lauch und Kohlrabi putzen und waschen bzw. schälen. Möhre und Kohlrabi in ca. 1 cm große Würfel, Lauch in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Möhre, Lauch, Kohlrabi, Zwiebel und Knoblauch mit dem Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. unter Rühren anbraten. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen, dann zum Gemüse geben und ca. 2 Min. mitdünsten.
3. Tomaten und Brühe dazugeben, alles aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Zum Servieren die Minestrone mit Salz und Pfeffer würzen. Auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.