

Rezept

Schnelle Low Carb Frühlings-Minestrone

Ein Rezept von Schnelle Low Carb Frühlings-Minestrone, am 28.06.2026

Zutaten

600 ml Gemüsebrühe	300 g TK-Suppengemüse
1 Dose Kidneybohnen (130 g Abtropfgewicht)	150 g Zucchini
2 EL italienische TK-Kräuter	50 g Parmesan
4 TL Bärlauch-Pesto	½-1 EL Rotweinessig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe mit noch gefrorenem Suppengemüse in einem Topf zum Kochen bringen. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

2. Die Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zucchini schälen und klein würfeln. Beides mit den Kräutern nach 5 Min. in die Suppe geben.

3. Den Parmesan grob zerbröckeln. 2 TL Pesto und ½ EL Essig unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben übrigem Essig abschmecken. Die Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen. Je 1 TL Pesto daraufgeben und den Parmesan darüberstreuen.