Rezept

Vegane Minestrone mit Nudeln

Ein Rezept von Vegane Minestrone mit Nudeln, am 23.05.2025

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **1 Stange** Lauch
- **1 EL** Olivenöl
- **1** Zucchino
- **1 l** Gemüsebrühe
- Pfeffer
- **150 g** kleine Suppennudeln
- **1** Knoblauchzehe
- **2** Möhren
- **1** Fenchel
- **200 g** TK-Erbsen
- Salz
- **100 g** Kichererbsen (Glas)

Außerdem

- Petersilie zum Bestreuen
- geriebene vegane Parmesanalternativen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 4 g F, 12 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lauch und Möhren hinzufügen und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. mitbraten. Fenchel und Zucchino waschen, putzen und klein schneiden, mit den TK-Erbsen zum übrigen Gemüse in die Pfanne geben und 5 Min. mitdünsten.

3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben und 5-7 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4. Kichererbsen und Nudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung weich garen. Die Suppe abschmecken und mit frischer Petersilie und veganem Parmesan servieren.