

## Rezept

# Winter-Minestrone mit Maronen

Ein Rezept von Winter-Minestrone mit Maronen, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>2</b> Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>400 g</b> Rosenkohl	<b>150 g</b> Möhren
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)
<b>2 TL</b> getrockneter Oregano	<b>600 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> gegarte Maronen (vakuumiert)	<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (z. B. weiße Riesenbohnen; 250 g Abtropfgewicht)
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>50 g</b> italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana padano)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 12 g F, 16 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Rosenkohl waschen, putzen, je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Rosenkohl und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Tomaten, Oregano und Brühe hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann 10-15 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Inzwischen die Maronen aus der Packung nehmen und nach Belieben grob zerteilen. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Beide Zutaten ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt mitgaren.
4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Käse fein reiben. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit Käse und Petersilie bestreut servieren.