



Vegetarische Minestrone und Baguette mit Bohnenmus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Schalotten | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Oregano, getrocknet | 0.5 TL |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Baguette | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Zitronen | 1 St. |
| weiße Bohnen in der Dose | 300 g |
| Olivensöl | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Paprika und Zucchini waschen. Karotte schälen, die Enden entfernen und Karotte in dünne Scheiben schneiden. Zucchini grob würfeln. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Schalotte darin ca. 1 Min. anbraten. Paprika, Zucchini und Karotte zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. rösten. Mit Brühe ablöschen und Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Balsamicoessig würzen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
3. Baguette im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Bohnen in ein Sieb abgießen.
4. In einem hohen Gefäß Bohnen mit restlichem Knoblauch, 3 EL kaltem Wasser und Olivensöl pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum untermengen.
5. Vegetarische Minestrone abschmecken. Mit Baguette und Bohnenmus servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 382 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 12 g |