



# Frühlings-Minestrone

mit Zucchini und Nudeln

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🍴 616 kcal pro Portion

☺ Leicht

🌐 International

🌱 Vegan



## Zutaten

2 Portionen

1 Stange Lauch

10 Tomaten, klein

2 Möhren

2 Kartoffeln, mittelgroß

1 Zwiebel, weiß

2 Knoblauchzehen

1 Zucchini

2 Stangen Staudensellerie

Olivenöl zum Braten

1 Bund Basilikum

1 Tl Oregano, getrocknet

Salz, Pfeffer zum Würzen

100 ml Weißwein

2 El Gemüsebrühe, gekörnt

100 g Nudeln, klein

250 g weiße Bohnen

## Zubereitung

- 1 Lauch in Ringe schneiden. Tomaten halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Zucchini und Sellerie waschen und in Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl glasig anbraten. Gemüse hinzugeben und weiter andünsten. Basilikum fein hacken und zusammen mit dem Oregano zum Gemüse hinzugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen.
- 3 600ml Wasser zusammen mit der gekörnten Gemüsebrühe aufkochen und zum Gemüse hinzugeben. Alles zusammen ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 4 Nach 10 Min. Kochzeit die Nudeln und Bohnen hinzugeben.
- 5 Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	290kJ /69kcal	2.594kJ /616kcal
Fett	1g	6g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	10g	90g
davon Zucker	1g	12g
Eiweiß	4g	38g
Salz	0g	2g