



BUNTE MINISTRONE

mit viel frischem Gemüse und Basilikumkäse



HELLO MAKKARONI

Überall in der Welt heißen die uns bekannten, langen und geraden Makkaroni eigentlich Bucantini.

Die Verwechslung besteht schon seit 100 Jahren.



Makkaroni



Hartkäse ital. Art



Zwiebel



Knoblauchzehe



Fleischtomate



Karotte



Kartoffel



Buschbohnen



Porree



Basilikum



Gemüsebrühe

30 [35] min.

45 [50] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Was gibt es besseres, als nach dem vielen Schlemmen der Festtage eine leichte Gemüsesuppe zu löffeln? Oder den dampfenden Topf auf dem Esstisch zu sehen, nachdem es draußen nasskalt und grau war? Wir glauben: nicht viel. Unsere Minestrone steckt voller Vitamine und **Ballaststoffe** und ist damit genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Lass sie Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb** und **1 großen Topf**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Hartkäse** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 MAKKARONI KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und aufkochen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und nochmals **14 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. **Makkaroni** ins kochende **Wasser** geben und 6 – 7 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



2 GEMÜSE GAREN

Kartoffeln schälen und vierteln. **Karotten** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. **Buschbohnen** dritteln. **Kartoffel-** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 750 g [900 g] **Wasser**, **Gemüsebrühe**, **Bohnenstücke**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **14 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 SUPPE VOLLENDEN

Varoma abnehmen. **Tomatenwürfel** und **Porreeringe** in den Topf zu den **Makkaroni** geben. **Gemüsesud** aus dem Mixtopf vorsichtig zugeben, dabei den Spatel vor den **Sud** halten, sodass nichts spritzen kann. Umrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Sollte Dir die *Minestrone* zu dickflüssig sein, kannst Du sie mit etwas heißer Gemüsebrühe verdünnen.



3 PORREE/TOMATEN VORBEREITEN

Porree in 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Porreeringe** und **Tomatenwürfel** darauf verteilen. Varoma-Behälter verschließen. Währenddessen **Wasser** aufsetzen.



6 ANRICHTEN

Minestrone auf tiefe Teller verteilen, mit **Basilikum-Käse-Mischung** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Fleischtomate	3	6
Karotte	1	2
vorw. festkochende Kartoffel	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Porree (Stange)	1	2
Makkaroni 1)	125 g ☞	250 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	206 kJ/49 kcal	2208 kJ/524 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	8 g	81 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 3) Ei 7) Milch
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!