

Minestrone mit veganen Maultaschen

Buschbohnen, Zucchini & knackigem Pinienkern-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix übernimmt alles • 567 kcal • Tag 5 kochen

9



vegan Mini-Maultaschen



Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Karotte



Zucchini



Tomate



Pinienkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Zucchini DE	1	2	2
Tomate DE	1	1	2
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	315 kJ/75 kcal	2374 kJ/567 kcal
Fett	2,03 g	15,34 g
- davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,30 g
Kohlenhydrate	10,80 g	81,45 g
- davon Zucker	2,85 g	21,53 g
Eiweiß	2,77 g	20,91 g
Salz	0,585 g	4,416 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
IL: Israel **NZ:** Neuseeland



Zu Beginn

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Pinienkerne in den Mixtopf geben und

6 Min./120 °C/☞/Stufe 1 rösten.

Währenddessen Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

Karotte in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Pinienkerne in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Dünsten

Zwiebel, **Knoblauch** und **Karotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.



Weiter dünsten

Zucchini und **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomate** in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Maultaschen** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



Dampfgaren

400 g [600 g | 800 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenwürfel Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min.**

[18 Min. | 19 Min.]/**Varoma/☞/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Blätter vom **Oregano** abzupfen.



Abschmecken

Varoma abnehmen und Minestrone im Mixtopf mit **Oregano**, **Basilikum**, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Maultaschen in tiefen Tellern verteilen und Minestrone darüber geben.

Mit **Pinienkernen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

