



Winter Minestrone

Zutaten 8 Personen Kcal. 351

- 200 g Kichererbsen
- 2 St. Lauch
- 6 Pastinaken
- 6 Möhren
- 2 rote Paprika
- 400 g Zuckerschoten
- 8 EL Rapsöl
- 3 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Petersilie



Zubereitung

- Lauch, Pastinaken und Möhren waschen, schälen und putzen.
- Paprika vom Strunk befreien.
- Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Paprika in kleine Vierecke schnippeln.
- Die Zuckerschotten auf Löffelgerechte länge bringen.
- Möhren und Pastinaken in Öl ca. 3-4 Min. in Öl anbraten. Paprika dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
- Lauch und abgetropfte Kichererbsen dazugeben, etwas salzen und 5 Min. bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Zuckerschotten und Gemüsebrühe dazu geben und das ganze Gemüse 8-10 Min. weiter kochen lassen.
- Ministrone nach Geschmack salzen und pfeffern mit Petersilie dekorieren.