

HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Italienische Minestrone

Menge

2800 g für 4- 6 Portionen

Zutaten

½ Stange	Porree	1	Knoblauchzehe
½	Paprika	2 EL	Rapsöl
1 kleine	Zucchini	50 g	Schinkenwürfel
150 g	Bohnen	1 L	Gemüsebrühe
½	Sellerieknolle	1 Dose	Tomatenstücke
5 kleine	Möhren	125 g	Makkaroni
1	Zwiebel	etwas	Salz und Pfeffer
2 kleine	Kartoffeln		

Zubereitung

Porree, **Paprika**, **Zucchini** und **Bohnen** waschen und schneiden.
Sellerieknolle, **Möhren** und **Zwiebel** schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
Kartoffeln waschen und vierteln.
Knoblauch schälen und pressen.
Öl in einem großen Topf erhitzen. **Schinkenwürfel** darin anbraten.
Das Gemüse dazugeben und einige Minuten anschwitzen.
Mit **Brühe** und **Tomaten** ablöschen.
Die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Makkaroni hinzufügen und die letzten 10 Minuten mitkochen.
Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

NUTRI-SCORE A B C D E

Nährwertangaben je 100 g

Energie	293 kJ / 44 kcal	Eiweiß	1,8 g
Fett	1,5 g	Ballaststoffe	1,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g	Natrium	48 mg
Kohlenhydrate	7,4 g		
davon Zucker	1,7 g	Gemüse/Obst/Nuss	51 g

Hinweis

Bei der Wahl der Gemüsesorten ist Kreativität erlaubt und erwünscht.