

Minestrone ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Zucchini
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g)
- 2 TL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 50 g kleine Suppennudeln
- Salz
- Pfeffer
- Italienische Kräuter
- 2 EL geriebener Parmesankäse

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Zucchini und grüne Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Weiße Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Grüne Bohnen und Gemüsebrühe zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

Zucchini und Suppennudeln zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Die weißen Bohnen in der Suppe erwärmen und alles mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Die Minestrone in tiefen Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **382 kcal**, 23 g Eiweiß, 11 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

