



Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Christina**

und seit über 9 Jahren als Ernährungstherapeutin tätig. Zuerst 5 Jahre im Klinikum Spandau und nun im schönen Friedrichshain...

Italienische MINESTRONE

ist in einem Berliner Winter entstanden mit Sehnsucht nach langen, lauen italienischen Abenden. Essen und Italien gehören zu meinen Passionen und gern verbinde ich beides in meiner Freizeit.

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Italienische Minestrone von Christina

für 4 Portionen



200g
Orecchiette



1 große
rote Zwiebel



150g
Staudensellerie



3 mittelgr.
Karotten



1 große
Zucchini



1 kl. Dose
weiße Bohnen



2 - 3
Knoblauchzehen



500g
Tomaten



2 - 3 EBL.
Tomatenmark



1 EBL.
Butter



Parmesan



1 - 2 EBL.
Olivenöl



1 Liter
Gemüsebrühe



2 EBL.
getr. ital. Kräuter

- 1 Orecchiette nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
- 2 Zwiebel, Sellerie & 1 Karotte putzen und in 1cm große Stücke schneiden. Alles zusammen in einem großen Topf mit Butter & Olivenöl erhitzen bis alles bissfest ist.
- 3 Zucchini & Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch & 2 Karotten schälen, fein würfeln bzw. in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Mit der Brühe ablöschen und für ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die weißen Bohnen abtropfen lassen und mit den ital. Kräutern hinzufügen und für weitere 2 - 3 Minuten köcheln.
- 5 Die Orecchiette unterheben, auf einem Teller servieren und mit Parmesan garnieren.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.095	260	7g	1g	37g	12g	9g	7g