

## REZEPT DES MONATS - November



Foto: fotolia.com / Printemps

### Minestrone

#### Zutaten für 6 Portionen:

je 100 g	Zwiebeln, Lauch, Knollensellerie und Tomaten
300 g	Möhren
2	Knoblauchzehen
2 l	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
50 g	Speck
3 EL	Tomatenmark
50 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer, Tabasco, ev. Zitronensaft
	Basilikum in Streifen

- Zwiebeln und Knoblauch hacken, Speck würfeln, Gemüse ebenfalls klein würfeln
- Tomaten entkernen, in Würfelchen schneiden
- Speck, Knoblauch und Zwiebeln in 1 EL Olivenöl andünsten
- Tomatenmark dazu geben und mit anbraten
- Tomatenwürfel einfüllen und mit der Brühe ablöschen
- ca. 5 – 10 min. köcheln lassen
- in der Zwischenzeit das restliche Gemüse einzeln knackig anbraten und kurz vor dem Servieren zu der restlichen Suppe geben
- mit Salz, Pfeffer, Tabasco und ev. einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken
- mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren

In eine Minestrone gehören auch Nudeln und/oder Kartoffeln. Die können Sie selbstverständlich noch hinzufügen. Die Suppe schmeckt aber auch so mit einer Scheibe Brot schon sehr gut. Gemüsesorten und -mengen können Sie je nach Geschmack variieren.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	217	0,5 BE	18 g	6 g