

Winter-Minestrone (S&K 01/2016)



Zutaten:

Herzhafter Klassiker - vegan - laktosefrei

leicht - 6 Portionen

Gesamtzeit: 45 Min.

455 kcal, F: 19 g, E: 13 g, KH: 51 g

Für die Minestrone

- 500 g Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 3 Pastinaken
- 3 Möhren
- 1 rote Paprika
- 4 EL Bratöl
- Salz
- 250 g eifreie Muschel- oder Hütchennudeln
- 200 g grüne Bohnen
- Pfeffer
- 1,5 l Gemüsebrühe

Für die Gremolata

- 100 g schwarze Oliven
- 3 TL Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
- 1/2 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

1. Für die Gremolata die Oliven und Kapern in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch und Kräuterblättchen mittelfein hacken. Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl unter die gehackten Zutaten rühren, mit Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. Für die Minestrone die Gemüse waschen, putzen und je nach Sorte vom Strunk schneiden oder schälen. Dann den Wirsing in Streifen, Lauch in Ringe, Pastinaken und Möhren in Scheiben schneiden, und die Paprika grob würfeln.
3. Bratöl in einem weiten Topf erhitzen, zuerst Möhren und Pastinaken 3–4 Min. anbraten, dann die Paprika zugeben, nach weiteren 2 Min. Lauch und Wirsing. Alles leicht salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. schmoren lassen.
4. Muschelnudeln, Bohnen und Gemüsebrühe zugeben und 8–10 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der Gremolata servieren.