

Minestrone – 6 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 Karotten
- 3 Selleriestücke
- 1 große Zucchini
- 10 Champignons
- 2 frische Thymianzweige (optional)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 3 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 250 g Nudeln aus Hülsenfrüchten (möglichst klein, wie Linsen, Kichererbsen oder Erbsen)

Zubereitung

Schneide alles Gemüse in kleine Stücke. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und das Gemüse (Zwiebel, Karotten, Sellerie, Zucchini, Champignons, Blumenkohl, Knoblauch) etwa 7 Minuten lang anbraten. Gib Tomatenmark, Ahornsirup, Salz und Balsamico-Essig hinzu und schmore das Gemüse weitere 5 Minuten. Tomaten und Wasser hinzufügen und die Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann püriere ein Viertel der Suppe. Zum Schluss kommt die Pasta in den Topf, die für weitere 15 Minuten gekocht wird.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Suppe ist ein reichhaltiger Genuss. Gemüse und Hülsenfrüchte bringen Ballast- und Mineralstoffe mit, die in weich gekochter Form nicht nur köstlich, sondern auch gut verdaulich sind.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.