

Minestrone mit veganen Maultaschen

Buschbohnen, Zucchini und frischen Kräutern

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 530 kcal • Tag 5 kochen

25



vegane Mini-Maultaschen



Buschbohnen



Zucchini



Tomate



Karotte



Zwiebel



Basilikum



Oregano



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	296 kJ/71 kcal	2219 kJ/530 kcal
Fett	1,68 g	12,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,21 g	1,55 g
Kohlenhydrate	10,61 g	79,52 g
– davon Zucker	2,86 g	21,46 g
Eiweiß	2,72 g	20,41 g
Salz	0,598 g	4,485 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch fein hacken.



2 Gemüse schneiden

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

Karotte längs halbieren und quer in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini längs vierteln und in ca. 2 cm Stücke schneiden.



3 Minestrone ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel und **Knoblauch** hinzufügen und zusammen 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenwürfel und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** hinzufügen und 1 weitere Min. mit anschwitzen.



4 Minestrone kochen

Topfinhalt mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

Geschnittene **Buschbohnen** und **Karotten** hinzugeben, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen und abgedeckt ca. 10 – 12 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Maultaschen und **Zucchini** Halbmonde hineingeben und, bei gelegentlichem Umrühren, zusammen 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter vom **Basilikum** und **Oregano** hacken.



6 Anrichten

Maultaschen und **Zucchini** Halbmonde zu der **Suppe** in den großen Topf geben.

Minestrone mit **Oregano** und **Basilikum**, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

