

Minestrone mit veganen Maultaschen

Buschbohnen, Zucchini und frischen Kräutern

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Schüssel

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



Zu Beginn

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Karotte in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Dampfgaren

400 g [600 g | 800 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min. [18 Min. | 19 Min.]/Varoma/↻/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Blätter vom **Oregano** abzupfen.



Dünsten

Zwiebel, **Knoblauch** und **Karotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.



Abschmecken

Varoma abnehmen und **Minestrone** im Mixtopf mit **Oregano**, **Basilikum**, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



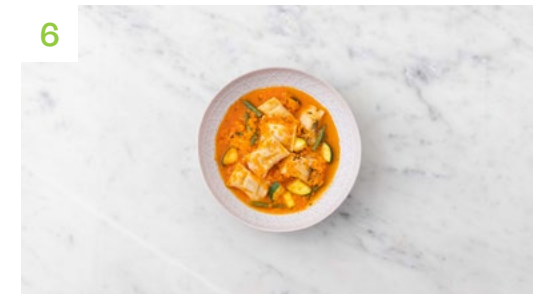
Weiter dünsten

Zucchini und **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomate** in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

Maultaschen in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



Anrichten

Maultaschen in tiefe Teller verteilen und **Minestrone** darüber geben und genießen.

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>

