



35 Min.

Rustikale Minestrone

Mit Parmesan und Kräutern

Zutaten (für 8 Personen):

- 2-3 EL BIO Raps-Kernöl
- KALT-WARM-HEISS
- 1 EL WÜRZ-ZAUBER Knoblauch
- 1 EL WÜRZ-ZAUBER Basilikum
- 3 große Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 große Karotten
- 100 g Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 1 ½ Liter Gemüsebrühe
- 100 g Tomaten, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

1. Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln klein schneiden.
2. Das BIO Raps-Kernöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und 2 Minuten braten.
3. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und weitere 5 Minuten braten.
4. Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.
5. Brühe und Tomaten dazugeben. Mit WÜRZ-ZAUBER abschmecken.
6. Kurz aufkochen, die Temperatur reduzieren und 1 Stunde leise köcheln.
7. Nach Belieben nochmals mit WÜRZ-ZAUBER abschmecken und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Schön dazu: Weißbrot in Scheiben schneiden, fein würfeln, mit BIO Raps-Kernöl in der Pfanne rundherum goldbraun braten und als Topping auf der Suppe anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:

105 kcal, 3 g Eiweiß, 6 g Fett, 8 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

43 g Basilikum
infundiert in
100 g Öl

Diesen Würzölen wohnt ein Zauber inne:

Erliesene Bio Kräuter und Gewürze „baden“ (sog. Infundieren) in mildem Raps-Kernöl. Die ätherischen Pflanzenstoffe gehen ganz natürlich ins Öl über. Es bedarf keiner Aromen und Zusatzstoffe. Pure Intensität ist das Ergebnis.

