

primo piatto **6**

MINISTRONE

Vor- und zubereiten: ca. 1½ Std.
Einweichen: ca. 12 Std.
Ergibt ca. 2 Liter

- | | |
|--|--|
| 150 g getrocknete Borlotti-Bohnen ,
ca. 12 Std. eingeweicht,
abgetropft | Bohnen ca. 45 Min. weich köcheln,
abtropfen |
| 1½ Liter Wasser , siedend | |
| 100 g Speckwürfel | in einer weiten Pfanne langsam knusprig
braten |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | beigeben, andämpfen |
| 1 Rüebli , in feinen Scheiben | |
| 1 Stängel Stangensellerie , in Scheiben | |
| 150 g Wirz , in feinen Streifen | alles mitdämpfen |
| 1½ Liter Gemüsebouillon | mit den Bohnen beigeben, aufkochen,
Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln |
| 100 g mehlig kochende Kartoffeln ,
in ca. 1 cm grossen Würfeln | |
| 100 g Risottoreis (z.B. Carnaroli) | |
| 1 kleine Zucchini , in Würfeln | |
| 100 g tiefgekühlte Erbsli | alles beigeben, ca. 20 Min. weiterköcheln,
bis der Reis al dente ist |
| 3 Tomaten , evtl. geschält,
entkernt, in Streifen | |
| 5 Salbeiblätter , fein geschnitten | |
| 5 Basilikumblätter ,
fein geschnitten | alles beigeben |
| nach Bedarf Salz, Pfeffer | würzen |
| Parmesan , gerieben | dazu servieren |

Schneller: Statt getrocknete Bohnen 1 Dose Borlotti-Bohnen (ca. 400 g),
abgespült, abgetropft, verwenden, mit den Kartoffeln beigeben.

Pro Person: 7 g Fett, 14 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 1049 kJ (250 kcal)

