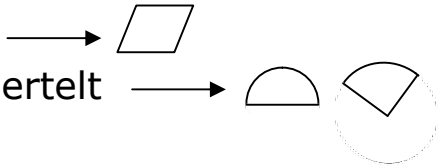
Minestrone

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

40	ml	Tafelöl
40	g	Hamburgerspeck, in ¾ cm Würfel für Vegis - den Speck einfach weglassen
40	g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
80	g	Weißkraut, in 1 cm Rauten
80	g	Karotten, halbiert bzw. geviertelt
80	g	Sellerie, in 1 cm Rauten
80	g	Borlotti-Bohnen
20	g	Tomatenmark
1000	ml	Gemüsefond oder Wasser
20	g	Spaghetti oder Reis
80	g	Tomate, enthäuteten, entkernten und in kleine Würfel schneiden
		Salz
		Pfeffer, frisch gemahlen
		Parmesan, frisch gerieben



Herstellung:

1. Getrocknete Borlotti-Bohnen (oder kleine weiße Bohnen aus der Dose) am Vorabend in viel kaltem Wasser einweichen – das *Wasser nicht verwenden.
2. Speck- und Zwiebelwürfel in Tafelöl anschwitzen.
3. Das geschnittene Gemüse und die Borlotti-Bohnen beigeben und kurz andünsten lassen.
4. Tomatisieren mit dem Gemüsefond auffüllen und halb weich kochen lassen.
5. Die kurzgebrochenen Spaghetti oder Reiskörner beifügen mittgaren bis sie al dente sind.
6. Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfeln in die Suppe geben, portionieren und mit frisch geriebenem Parmesan vollenden.

*Tipp: Das Eiweichwasser nicht verwenden da es Lectine enthält. Diese Eiweißähnlichen Stoffe reizen unseren Darm.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister