

Spargel-Minestrone aus dem Thermomix



© Spargel-Minestrone - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Dieses tolle All-in-One-Gericht schmeckt allen und ist zudem noch supergesund und extra leicht!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | grüner Spargel |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Möhren |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Stangensellerie |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | TK-Erbsen |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Suppennudeln |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | getrocknete italienische Kräuter |
| <input type="checkbox"/> | 1000 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 1 EL | Gemüsebrühepulver oder -paste |
| <input type="checkbox"/> | 1-2 EL | Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | |

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Spargel waschen, holzige Enden entfernen, unteres Drittel schälen und Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren und Selleriestangen waschen, putzen und in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Spargel, Möhren, Sellerie, Erbsen, Suppenudeln, italienische Kräuter, Wasser, Gemüsebrühpaste, Salz und Pfeffer in den Mixtopf zugeben und 10 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2 kochen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nach Belieben schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

pro Portion: ca. 235 kcal, 12 g E, 6 g F, 34 g KH

Tipp: Es soll besonders schnell gehen? Dann einfach Zwiebel, Spargel, Möhren und Sellerie in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern, anstatt mit dem Messer zu schneiden. Ist nicht ganz so hübsch, aber genauso lecker.