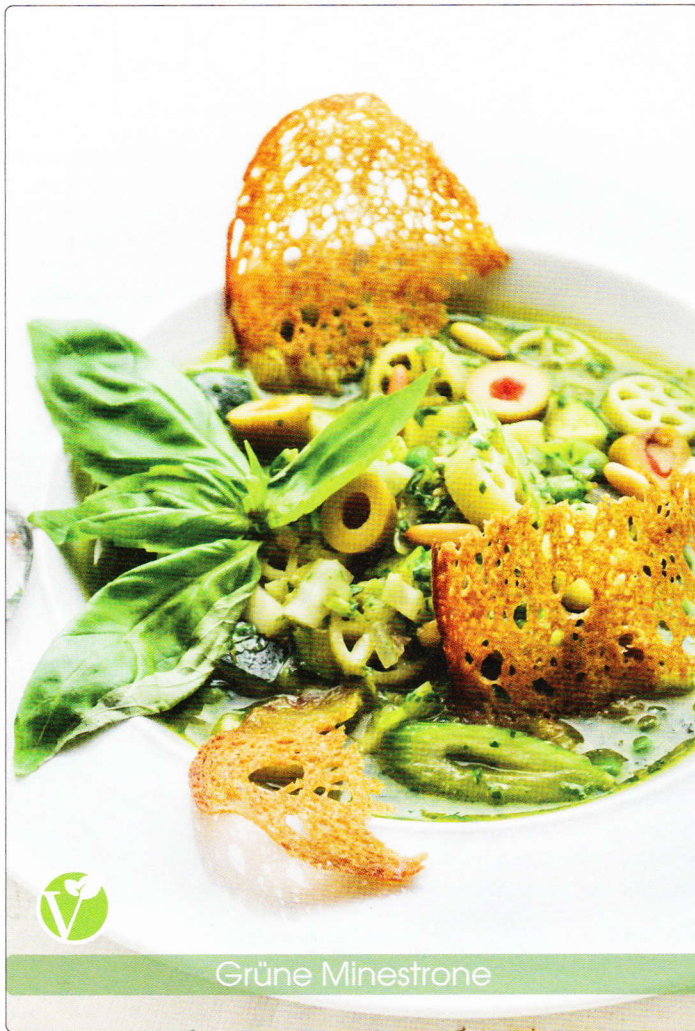


**FÜR 4 PERSONEN**

- 4 Schalotten ■ 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zucchini
- 1 Kohlrabi, geputzt
- ca. 20 cm Lauch
- ca. 100 g Fenchel
- 4 EL Olivenöl ■ Salz
- frischer Pfeffer aus der Mühle ■ 1400 ml Wasser oder Gemüsesfond ■ 8 EL grüne Erbsen (TK) ■ 4 EL grüne Oliven ■ 2 Handvoll gekochte, kleine Pasta (vom Vortag)
- 300 g junger Spinat
- 100 g Basilikum
- 100 ml Olivenöl
- 10 EL Sonnenblumen- oder Pinienkerne

**Deko Tipp:** Brotchips  
■ Basilikum



Grüne Minestrone

1. Schalotten in feine Ringe, Knoblauch in Scheibchen schneiden, restliches Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Alles im heißen Olivenöl (4 EL) anschwitzen. Wasser oder Fond angießen und 5 Min. köcheln lassen. Salzen und mit Pfeffer abschmecken. Erbsen dazugeben, Oliven grob hacken und zusammen mit der Pasta ebenfalls dazugeben. Noch 1 Min. kochen, dann vom Herd nehmen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein.
2. Spinat, Basilikum, Öl und Kerne zu einem Pesto mixen und kurz vor dem Servieren in die Minestrone rühren. Eventuell knusprig geröstetes Weißbrot dazu reichen.

**Zeit:** ca. 20 Min.  
**Pro Portion:** ca. 676 kcal, 18 g EW, 57 g F, 19 g KH

**Vegetarisch**  
HI

**FÜR 4 PERSONEN**

- 700 g Möhren ■ 1 Zitrone ■ 200 g Broccoli ■ 60 g Pistazien geschält, geröstet und gesalzen ■ 4 Hände voll junger Blattspinat ■ Salz ■ 100 ml Rapsöl ■ 1 Babyfenchel ■ 4 EL Zucker ■ 4 EL Wasser ■ 8 EL Orangensaft ■ 4 TL Margarine ■ etwas Zitronensaft ■ frischer Pfeffer aus der Mühle

**Deko-Tipp:** Kaper

1. Möhren schälen
  2. Schale von der Zitrone mit Pistazien, Blattspinat, Broccoli und Fenchel zugeben und vorheizen. Den Fenchel in 3-Minuten und warm halten.
  3. Karottenstreifen mit Zitronensaft und Wasser mischen. Zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in die Minestrone geben.
  4. Zitronensaft und Wasser mischen. Zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in die Minestrone geben.
- Zeit:** ca. 20 Min.  
**Pro Portion:** ca. 600 kcal

