



# Minestrone mit Rucola und Tomaten

## Zutaten (2 Portionen)

---

500 g Suppengemüse (Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Petersilie)	½ Bund Rucola
600 ml Wasser	1 kleine Zwiebel
300 g gehackte Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Kohlrabi	1 Zweig Thymian
4 Stangen Staudensellerie	1 TL Olivenöl
3 Karotten	1 Lorbeerblatt
1 kleine Tomate	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 
1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Suppengemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Thymian erst waschen und dann trockenschütteln.
  2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Thymian unter Rühren 2 Minuten andünsten.
  3. Wasser, Suppengemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben. Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
  4. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Tomate waschen und würfeln. Rucola ebenfalls waschen, grobe Stiele entfernen und Blätter quer in Streifen schneiden.
  5. Die Brühe durch ein Sieb geben und zurück auf den Herd stellen. Das frische Gemüse in die Brühe geben und für 10 Minuten leicht köcheln lassen.
  6. Zum Schluss Tomate und Rucola in die Minestrone geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

*Guten Appetit!*

Zur Webseite [www.lassdichanschauen.at](http://www.lassdichanschauen.at)