

Minestrone



Einkaufsliste für 6 Portionen á 250ml:

- 200 Wirsing oder Kraut
- 200g Karotten
- 100g Erbsen
- 200g Kartoffeln
- 1 Zucchini oder Brokkoli
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1,5 l Gemüsesuppe
- 3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden und gemeinsam mit der Gemüsesuppe, Tomatenmark und Gewürzen in einen ungelochten Garbehälter geben.

Die Minestrone im Dampfgarer bei 100 °C für 10 Minuten garen.

Die fertige Suppe in Gläser füllen (z.B. kleine Rex Gläser) und im Dampfgarer haltbar machen, Temperatureinstellung: 90 °C, Garzeit: 35 Min.

Die verschlossenen Gläser nach dem Garen für 10-15 Minuten auf den Kopf stellen, anschließend umdrehen, mit einem Geschirrtuch bedecken und auskühlen lassen.