



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB- 1 PORTION

MINISTRONE MIT NUDELN UND GEMÜSE

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Anleitung zubereiten und beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
3. Grüne Bohnen und Kidneybohnen in einem Sieb kurz abspülen.
4. Stangensellerie, Zucchini und Möhre schälen und klein schneiden.
5. Paprika entstielen, waschen und ebenfalls klein schneiden.
6. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, das klein geschnittene Gemüse dazu geben, kurz umrühren und mit Brühe auffüllen. Alles ca. 15 Minuten kochen.
7. Tomatensaft, Bohnen und Nudeln unterrühren und weitere 5-10 Minuten kochen, bis die Nudeln al dente sind.
8. Mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken und mit Kräutern garniert servieren.

ZUTATEN

200 ml Gemüsebrühe
50 ml Tomatensaft
75 g Kidneybohnen, Dose
50 g Vollkornnudeln
50 g grüne Bohnen, Dose
50 g Zucchini
1 Stangensellerie
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
0,5 Zwiebel
0,5 Paprika, rot
0,5 Paprika, gelb
1 TL italienischer Kräutermix
1 TL Öl
1 TL Weißweinessig
Salz und Pfeffer



436
Kalorien



63g
Kohlenhydrate



17g
Eiweiß



7g
Fett



19g
Ballaststoffe