



# REZEPT DER WOCHE

KW 02 10.01. - 16.01.2022

## Winter-Minestrone (Für 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

Für die Minestrone:

- 500g Wirsing (Art.Nr. 717)
- 1 Stange Lauch (Art.Nr. 406)
- 3 Pastinaken (Art.Nr. 314)
- 3 Möhren (Art.Nr. 300)
- 1 rote Spitzpaprika (Art.Nr. 125)
- 4 EL Bratöl (Art.Nr. 8324)
- Etw. Salz
- 250g Muschelnudeln (Art.Nr. 5549)
- Etw. Pfeffer
- 1,5l Gemüsebrühe (Art.Nr. 8045)

Für die Gremolata:

- 100g schwarze Oliven (Art.Nr. 2724)
- 3 TL Kapern (Art.Nr. 17091)
- 1 Knoblauchzehe (Art.Nr. 410)
- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
- 1/2 Zitrone (Art.Nr. 1760)
- 4 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- Etw. schwarzer Pfeffer

### Und so geht's:

Für die Gremolata die Oliven und Kapern in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch und Kräuterblättchen mittelfein hacken. Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl unter die gehackten Zutaten rühren mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für die Minestrone die Gemüse waschen, putzen und je nach Sorte vom Strunk schneiden oder schälen. Dann den Wirsing in Streifen, Lauch in Ringe, Pastinaken und Möhren in Scheiben schneiden und die Paprika grob würfeln.

Bratöl in einem weiten Topf erhitzen, zuerst Möhren und Pastinaken 3-4 Min. anbraten, dann die Paprika zugeben, nach weiteren 2 Min. Lauch und Wirsing. Alles leicht salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. schmoren lassen.

Gemüsebrühe zugeben und 8-10 Min. köcheln lassen, dann Muschelnudeln zugeben und wieder köcheln lassen bis die Nudeln gar sind. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der Gremolata servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:

Tel. (0 72 23) 8 06 22 30

E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)

[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS BIOHOF**