Schnelle Minestrone

Die Zubereitung geht bei diesem Rezept wirklich ganz fix. Die schnelle Minestrone ist lecker und hat dabei nur wenige Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

50 g	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
40 g	Speck
20 g	Tomatenmark
1 EL	Mehl (glatt)
750 ml	Wasser
1 TL	Suppenwürze
250 g	Tomaten
300 g	Streifengemüse (gefroren)
30 g	Reis
50 g	Spaghetti
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Oregano (getrocknet)
1 Prise	Majoran (getrocknet)
1 Prise	Kristallzucker

Zubereitung

1. Zunächst für die **schnelle Minestrone** die Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls

würfeln.

2. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel anbraten, dann die Speckwürfel zufügen.

3. Anschließend Tomatenmark beigeben, kurz mitrösten, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Umrühren mit Wasser aufgießen. Kurz köcheln lassen.

4. Unterdessen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Paradeiser, gefrorenes Streifengemüse, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Majoran und etwas Zucker zufügen. Einmal aufkochen lassen.

5. Reis nach dem Aufkochen hinzufügen und etwa 10 Minuten schwach köcheln lassen. Spaghetti brechen, der Minestrone beigeben und weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Tipp

Man kann auch Sojabohnen gemeinsam mit den Spaghetti in der Suppe mitkochen für die schnelle Minestrone.