

Bayerische Minestrone mit Brezencrostinis



Zubereitung: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Kcal/Kj: 792/ 3342

Eiweiß: 35,6

Fett: 20,7

Kohlenhydrate: 109

So geht's

Zutatenliste für 4 Personen

- 200 g dicke Bohnenkerne (frisch oder TK)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel oder Fenchelsamen
- 2-3 Zweige Zitronenthymian- oder Thymian
- 1/4 Bund Majoran
- 1/2 Lauchstange
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Gelbe Rübe
- 1 große Tomate
- 40 g ANDECHSER NATUR Bio Almbutter
- 50 ml Weißwein
- 1 l Brühe
- 1 1/2 Brezenstangen
- 1/2 Bund Petersilie
- 60 g ANDECHSER NATUR Bio Bergkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehen schälen und mit dem Kümmel fein hacken. Thymian und Majoran waschen, die Blättchen abstreifen. Lauch und Fenchel putzen und in feine Ringe bzw. in dünne Scheiben schneiden. Gelbe Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden, die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz abschrecken. Die Haut der Tomaten abziehen, die Früchte vierteln, dabei auch die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

2 TL ANDECHSER NATUR Bio Almbutter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Kräuter kurz darin anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse und die dicken Bohnen dazugeben, kurz dünsten und mit Weißwein ablöschen. Mit der Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten sanft garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Brezenstangen in dünne Scheiben schneiden und in der restlichen Bio Butter von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den ANDECHSER NATUR Bio Bergkäse reiben.

Minestrone auf die Teller verteilen und mit reichlich Bio Käse und Petersilie bestreuen, mit Brezencrostinis garnieren.

Bildquelle: Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V.

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?

Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?