

Gemüsesuppe mit dinkel (Suppen)



Zubereitung

Schneiden Sie das Gemüse in mittelgroße Stücke. Erhitzen Sie das Schmalz mit ein wenig Olivenöl, dann das Gemüse fügen und ein paar Minuten braten. Fügen Sie heiße Wasser, die Körner und Linsen, und eine Prise Salz. Kochen Sie für 90 min, rühren alle 10 Minuten. Wasser nach 45 Minuten fügen und weiter kochen. Einmal fertig, mit einem Schuss Olivenöl servieren.

Tipps

Um dieses Gericht schmackhafter für Kinder zu machen, können Sie die Minestrone vorbereiten, indem Sie das Gemüse in einem Mixer pürieren und dazu kurze Pasta fügen. Um dem Gericht mehr Geschmack zu geben, könnten Sie die ligurische Variante versuchen: in dieser Region im Norden Italiens ist es üblich, einen Eßlöffel Pesto hinzuzufügen. Es ist köstlich!

Allgemeinwissen

Sie können viele verschiedene Sorten von Kohl finden, wie Purple Verona, die Vetus, San Martino d'Asti und der Monarch. Dazu gibt es noch andere Hybridsorten: Eco, Eiskönigin Prinz, Hamasa, Wirosa und Perfektion Drum.

Informationen

Zubereitung 120 Minuten

Gesamtzeit 120 Minuten

Dient X Serviert 4 Personen

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Tomaten 140 Gramm

Zucchini 120 Gramm

Wirsingkohl 50 Gramm

Gerste 50 Gramm

Karotten 120 Gramm

Zwiebeln 50 Gramm

Dinkel 50 Gramm

Linsen 50 Gramm

Bauchspeck 50 Gramm

Wasser 1500 Millimeter

12

Öl