

**Eine-Welt-Verkauf**  
bei Kaffee und Kuchen  
am 4. Okt. und 8. Nov.  
von 14 bis 17 Uhr im  
Rathausfoyer Ludwigsstadt

**Eine-Welt-Team**  
der Kirchengemeinde  
**Lauenstein** Secundo



## Winterminestrone (vegan)

### Zutaten für 6 Personen:

200 g	getrocknete weiße Bohnen	6 EL Olivenöl
300 g	Zwiebeln	4 St. Knoblauchzehen
300 g	Staudensellerie	200 g Petersilienwurzel
250 g	Möhren	1 - 2 St. Lauch (je nach Größe)
300 g	Spitzkohl, alternativ Wirsing oder Spinat (nach Geschmack)	
2 EL	Tomatenmark	1 Dose stückige Tomaten (400g)
1 l	Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker
80 g	GEPA Hom Mali Langkornreis	½ Bd. Petersilie, glatt
50 g	Parmesan (bei veganer Variante weglassen)	
je 1 Prise	Oregano, Balsilikum, Majoran (getrocknet)	
ca. 1 EL	GEPA Salsa rosso (vegan) oder GEPA Pesto Basilico zum Servieren	
	Ciabatta	

### Zubereitung:

- \* Am Vortag Bohnen entsprechend der Packungsangabe einweichen
- \* Am nächsten Tag Bohnen und Reis jeweils entsprechend der Packungsangabe garen. Parmesan reiben. Petersilie waschen, die Blätter fein hacken.
- \* Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Gemüsesorten putzen und in gleichgroße Stücke schneiden. Helle feine Blätter vom Staudensellerie hacken und beisteite stellen. Den Spitzkohl fein raspeln.
- \* Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, dann den Knoblauch kurz mitdünsten. Tomatenmark zufügen und kurz anrösten. Möhren, Petersilienwurzel und Staudensellerie unterrühren und 2 min. andünsten, dann mit Dosentomaten und Gemüsebrühe ablöschen, Salz, Pfeffer und Gewürze zufügen und auf kleiner Flamme ca. 10 min köcheln. Lauch, Spitzkohl und Bohnen zufügen und weitere 5-10 min köcheln bis das Gemüse gar ist. Nochmal abschmecken.
- \* Suppe mit Reis, Petersilie, Sellerieblättern, Parmesan und Brot servieren. Salsa oder Pesto dazu reichen.

Quelle: <http://www.gepa-wug.de>