

## Mahl anders - Rezepte für MINESTRONE vegan

### Wir empfehlen:

Beim Öffnen des Glases an dem Gummi ziehen. Durch das Vakuum im Weck-Glas muß das Gummi einen Widerstand haben. Ist dieses nicht der Fall, melden Sie sich gerne!

Nach dem Öffnen die Minestrone in einen Kochtopf kippen, aufkochen und genießen. Dazu passt auch Baguette. Weitere Rezepte für diesen Eintopf:

### Nudelmahlzeit:

100 ml Hafermilch (wer es tomatier mag auch 100 ml Tomatensaft)  
1-2 Zucchini je nach Größe  
1 Bund Schnittlauch  
Prise Salz und Pfeffer (Chili)

Die Zucchini waschen und daraus Zucchininudeln herstellen und beiseite stellen.  
Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und beiseite stellen.  
Den Glasinhalt in einen etwas zu großen Kochtopf geben die 100 ml Flüssigkeit dazutun und aufkochen.  
Dann die Zucchininudeln unterheben, kurz aufkochen, nachwürzen und auf Pasta Tellern anrichten.  
Den Schnittlauch als Deko darüber streuen.

### Couscous-Salat:

80g Couscous  
10 Cherrytomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
Prise Salz und Pfeffer (Chili)

Die Minestrone in einen Kochtopf kippen und aufkochen.  
Dann das Tomatenmark unterrühren und den Couscous rein streuen, wieder kurz aufkochen und quellen lassen.  
Olivenöl dazutun und etwas abkühlen lassen.  
Die halbierten Cherrytomaten, kleingeschnittene Frühlingszwiebeln unterheben und nachwürzen.  
Dieser Salat kann heiß oder kalt verspeist werden.

### Dip & Brotaufstrich:

100g Sonnenblumenkerne  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Olivenöl  
3 ital. Tomaten getrocknet  
8-10 Basilikumblätter  
Prise Salz und Pfeffer (Chili)

Die Minestrone in einen Kochtopf geben das Tomatenmark dazu rühren, die kleingeschnittenen ital. Tomaten dazugeben und aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.  
Mit dem Olivenöl die Minestrone in den Mixer geben und pürieren.  
Wenn die Masse kalt geworden ist, die kleingeschnittenen Basilikumblätter unterrühren.  
In ein Gefäß füllen und mit Olivenöl abdecken, so ist es mehrere Tage haltbar.