

Rezept Minestrone

Sehr nahrhafte Gemüsesuppe, die ihren Ursprung in Italien hat.

Zutaten:

250 g Zucchini
250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
250 g Möhren
250 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 Glas weiße Bohnen
1 l Hühnerbrühe
50 g Suppennudeln
Sprühsalz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Basilikum
50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Das Gemüse für die Minestrone waschen.

Die Möhren und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomaten kreuzweise einritzen und in kochendes Wasser legen, bis sich die Haut leicht löst, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, beides klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten.

Anschließend die Möhren, Zucchini, Kartoffeln zugeben und erneut kurz dünsten.

Danach die kleingeschnittenen Tomaten zugeben und mit der Brühe aufgießen. Alles zusammen aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 10 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen abgießen und zusammen mit den Nudeln zu dem Gemüse geben (ich koche die Nudeln eigentlich immer in einem separaten Topf, dadurch wird die Minestrone nicht trüb). Nun die Gemüsesuppe weitere 10 min kochen. Darauf achten, dass das Gemüse nicht zu weich wird.

Nach Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teller mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Zu der Minestrone reicht man klassischerweise Parmesan, der über die Suppe gestreut wird.

Je nach Saison sollte man auch mal andere Gemüsesorten beifügen, z.B. Wirsing, Rosenkohl usw., die Suppe lässt sich dadurch sehr leicht geschmacklich abändern.

Zurück zu den Suppen und Eintöpfen

Zurück zu den Italienischen Rezepten