

Minestrone

Italienische Gemüsesuppe

für 4 Personen

Zutaten Soffritto:

1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 EL Tomatenmark
 1 Prise Zucker
 1 Stange Lauch
 2 Kartoffeln

3 Karotten
 2 Lorbeerblätter
 7 EL Olivenöl
 2 Liter Wasser oder Brühe
 1 Stück Parmesanrinde

Zutaten Minestrone: *

1 Zucchini
 1 Kohlrabi
 250g Erbsen, gefroren
 1 Handvoll junger Spinat
 1 Dose weiße Bohnen

150g Ditali lisci (kl. ital. Suppennudeln)
 2 Liter heißes Wasser oder Brühe

{* das Gemüse ist variabel}

Zubereitung:

1.

Soffritto

Knoblauch & Zwiebeln schneiden und in 1 EL Olivenöl mit dem Tomatenmark und der Prise Zucker in einem großen Topf (5-6liter) etwas anlassen. Nun das restl. Olivenöl zugeben und das gewürfelte Gemüse (2-3cm) darin erhitzen bis der Lauch weich geworden ist.

Diese Grundmischung nennt man **Soffritto**.

2.

Den Soffritto mit heißem Wasser oder Brühe aufgießen und Lorbeerblätter und Parmesanrinde zugeben. Anschließend die Temperatur reduzieren und 20min Köcheln lassen.

3.

In der Zwischenzeit in einem extra Topf in reichlich Salzwasser die Ditali Lisci Suppennudeln nach Packungsanweisung gut al dente garen. Abgießen und beiseite stellen.

Dann nach und nach das restliche Gemüse zum Soffritto zugeben. Das Gemüse mit fester Textur benötigt mehr Garzeit und wird zuerst zugegeben.



4.

Der in ca. 3cm Würfel geschnittenen Kohlrabi kommt zuerst und für 6min garen, dann die gewürfelte Zucchini hinzugeben und weitere 6min weitergaren. Die gefrorenen Erbsen zufügen und nach weiteren 6 min die Handvoll Spinat und die weißen Bohnen dazugeben. Final das ganze 6-8min weiterköcheln und anschl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5.

Zum Abschluss die gekochten Nudeln beimengen und mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan servieren.

Guten Appetit !