

Minestrone

Die Minestrone ist schnell zubereitet, gesund, lecker und äußerst vielfältig. Außerdem hält sie sich 2-3 Tage.

Sie wird in Italien oft als Vorspeise, vor der Hauptmahlzeit serviert und zählt zu den ältesten Gerichten der italienischen Küche. Der Name kommt vom italienischen „minestra“ für „Suppe“. Die Endung „one“ steht im italienischen für alles große und großartige.

Unser Geheimtipp für die Minestrone ist Parmesan-Rinde. Meist landet sie im Müll, obwohl sie der ultimative Geschmacksbooster für die Minestrone ist.

Zutaten:

2 Lorbeerblätter
1 Lauchstange
2-3 Karotten
3 Kartoffeln
1 Knollensellerie
5-10 EL Olivenöl
2-3 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
1-2 Stückchen Parmesan-Rinde
1 Zucchini
300 g Mangold
250 g Erbsen gefroren
Salz und Pfeffer
Parmesan gerieben
2 EL Petersilie frisch gehackt

Zubereitungszeit: 40-50 Minuten

So geht's:

1. Lauch, Sellerie, Kartoffeln putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Alles zusammen in einen großen Topf mit reichlich Olivenöl erhitzen bis der Lauch weich ist. Diese Grundmischung nennt man Soffritto.
2. Den Soffritto mit heißem Wasser oder Brühe aufgießen. Lorbeerblätter und Parmesan-Rinde zugeben. Temperatur reduzieren und 10 Minuten weiter

köcheln lassen. Anschließend wird das restliche Gemüse nach und nach hinzugegeben. Gemüse mit festerer Textur braucht länger zum garen und wird zuerst hinzugegeben.

3. Nach weiteren 10 Minuten die Zucchini in ca. 3 cm große Würfel geschnitten, hinzugeben.

4. Nach weiteren 10 Minuten werden die gefrorenen Erbsen hinzugegeben.

5. Zuletzt den Mangold in 1-2 cm breiten Streifen geschnitten hinzugeben.

6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

7. Die heiße Minestrone mit reichlich geriebenem Parmesan, einem Esslöffel Olivenöl sowie frisch gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit 😊