

MINISTRONE - ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

Vorbereitungszeit 15 Minuten | Kochzeit 15 Minuten |
Leicht | 4 Portionen



Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und wird meist als Vorspeise gegessen. Aber auch als Hauptspeise eignet sie sich, besonders wenn sie mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln angereichert wird. Es gibt sie, je nach Region, in den verschiedensten Varianten. So wird sie in Genua zum Beispiel gerne mit Speck und [Pesto](#) serviert. Oft kommen auch weiße und grüne Bohnen in die Suppe.

Da könnt ihr euch aber je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit austoben.

Schritt 01

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen. Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Den Sellerie und den Fenchel ebenfalls in Würfel schneiden.

Spargel am unteren Ende schälen und das holzige Ende etwas abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und den restlichen Spargel in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Spargel beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Schritt 02

Den Strunk der Tomaten entfernen und sie dann mit kochendem Wasser für etwa 10 Sekunden überbrühen. Dann sofort mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Schritt 03

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Dann zuerst die Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und den Fenchel darin für etwa 3 Minuten anschwitzen. Die Tomaten und Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Lorbeer dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Deckel für etwa 15 Minuten köcheln oder bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss noch den Spargel und die Zucchini hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen.

Schritt 04

Zum Servieren etwas fein geschnittenen Basilikum auf die Suppe geben und ein wenig Parmesan darüber reiben. Guten Appetit!

Minestrone - italienische Gemüsesuppe / mit grünem Spargel

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 4 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1/2 Fenchelknolle
- 1/2 Zucchini
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Kartoffeln (Optional)
- 2 Tomaten
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 5-10 Blätter Basilikum
- etwas Parmesan
- 20-30 ml Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 19

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)