

Rezept

Bunte Minestrone mit Pesto

Ein Rezept von Bunte Minestrone mit Pesto, am 20.12.2025

Zutaten

FÜR DIE MINESTRONE:

2 Stangen	Staudensellerie
2	Möhren
100 g	grüne Bohnen (frische oder TK-Brechbohnen)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1,2 l	Gemüsebrühe
	Salz
1 - 2 Msp.	Chilipulver
100 g	kurze Nudeln (z. B. dünne Hörnchen)

1 Krolle	Fenchel
1	Kohlrabi
1	große Zwiebel
50 g	durchwachsener Räucherspeck
2 EL	Tomatenmark
100 g	TK-Erbsen
	Pfeffer
1 TL	getrockneter Oregano
1 Dose	weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)

FÜR DAS PESTO:

2 EL	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
3 EL	geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)
	Pfeffer

60 g	Basilikum
80 ml	Olivenöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Für die Minestrone den Sellerie und Fenchel putzen und waschen, die Möhren und den Kohlrabi schälen, alles in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die frischen grünen Bohnen putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Speck darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Die Brühe dazugießen und das vorbereitete Gemüse samt den gefrorenen Erbsen (und eventuell den TK-Bohnen) dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 - 25 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen für das Pesto die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit dem Öl entweder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Blitzhacker ganz fein pürieren. Den Pecorino gründlich unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die weißen Bohnen ebenfalls in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Die weißen Bohnen zur Suppe geben und diese ca. weitere 5 Min. köcheln lassen. Zuletzt die Nudeln unter die Suppe rühren und erwärmen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller oder in Suppenschüsseln verteilen und jeweils 1 großen Klecks Pesto auf die Suppe geben.