

Rezept

Grüne Minestrone mit Shiitake-Pesto

Ein Rezept von Grüne Minestrone mit Shiitake-Pesto, am 26.04.2024

Zutaten

Für das Pesto:

150 g Shiitake	2-3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	3 EL helle Sojasauce
1 Stängel Zitronengras	3 - 4 Stängel glatte Petersilie
3 - 4 Stängel Koriandergrün	1 EL Limettensaft
50 g geröstete, gesalzene Macadamianüsse	

Für die Suppe:

300 g dicke Bohnen (TK)	2 Stangen Staudensellerie
400 g Brokkoli	250 g grüne Bohnen
150 g Blattspinat	1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	1,5 l Gemüsebrühe
2 TL Bohnenkrautblättchen	geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Salz	schwarzer Pfeffer
------	-------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Für das Pesto die Pilze falls nötig mit Küchenpapier abreiben, die Stiele abschneiden und die Pilzköpfe grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch dazugeben, kurz mit andünsten und mit Sojasauce ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze abkühlen lassen.
2. Die äußeren, harten Blätter von dem Zitronengras entfernen und die unteren 10 cm des Stängels in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen. Pilze, Kräuter, Limettensaft und die Macadamianüsse im Blitzhacker nicht zu fein pürieren. Die übrigen 2 EL Olivenöl unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Suppe die tiefgefrorenen dicken Bohnen in reichlich Salzwasser 1 Min. kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Den Staudensellerie putzen und waschen. Wenn sich beim Schneiden gleich Fäden mit ablösen, diese abziehen. Den Sellerie in feine Scheibchen schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Die grünen Bohnen putzen, falls nötig entfädeln, waschen und halbieren. Den Spinat putzen, in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
-
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in 1 EL Olivenöl andünsten. Grüne Bohnen, gewürfelten Brokkolistiel und Lorbeerblatt dazugeben, die Brühe angießen, aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann die dicken Bohnen und die Brokkoliröschen dazugeben und weitere 5 Min. kochen lassen. Spinat und Bohnenkrautblättchen unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und auf jede Portion etwas Shiitake-Pesto geben.