Rezept

Herbstliche Minestrone

Ein Rezept von Herbstliche Minestrone, am 12.10.2024

Zutaten

2	Strauchtomaten
3	Möhren Möhren
800 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1 TL	Tomatenmark
2	kleine Zucchini
1 Stück	Parmesan (ca. 40 g)
3-4 Stangen	Staudensellerie
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 kleine Dose	weiße Bohnen (400 g)
1	Knoblauchzehe
	Salz, frisch gemahlener Pfeff er

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten, entkernen und das Tomatenfleisch klein würfeln. Den Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen oder schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. 800 ml heißes Wasser abmessen und 2 TL gekörnte Gemüsebrühe darin auflösen.

2. Einen Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Die Zwiebelwürfel und das Tomatenmark darin 1 Min. unter Rühren anbraten. Sellerie und Möhren hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Die Tomaten dazugeben, die Gemüsebrühe dazugießen, die Suppe aufkochen und 10 Min. kochen lassen.

3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und ohne die Stielansätze in Halbmonde schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zur Suppe geben und diese 10 Min. weiterkochen lassen.

4. Den Parmesan reiben. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und auf große Suppenschalen verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.