

Rezept

Italienische Minestrone

Ein Rezept von Italienische Minestrone, am 27.05.2025

Zutaten

1 große Zwiebel2 Knoblauchzehen

200 g dicke Bohnen oder grüne Bohnen (frisch oder **1 Stange** Lauch

1 Fenchlknolle

500 g reife Tomten **2 EL** Olivenöl

je 3 Stängel Petersilie und Thymian **1 l** Gemüsebrühe

125 g Muschelnudeln Salz

Pfeffer 2-3 Stängel Basilikum (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 1 STD. | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 260 kcal

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. TK-Bohnen antauen lassen, dicke Bohnen evtl. aus den Hülsen drücken. Frische grüne Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Fenchel waschen und vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen, Tomaten grob würfeln.
- 2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Bohnen, Fenchel und Tomaten dazugeben. Petersilie und Thymian waschen und nach Belieben zusammenbinden. Brühe mit den Kräutern hinzufügen und aufkochen. Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. leise kochen lassen.
- 3. Nudeln und Lauch dazugeben, weitere 10 Min. bei schwacher Hitze garen. Kräuter entfernen, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Minestrone in tiefe Teller verteilen. Evtl. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und darüberstreuen.