

## Rezept

# Italienische Minestrone mit Pesto

Ein Rezept von Italienische Minestrone mit Pesto, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>2 Stangen</b> Staudensellerie	<b>1 Knolle</b> Fenchel
<b>2</b> Möhren	<b>1</b> Kohlrabi
<b>100 g</b> grüne Bohnen (frische oder TK-Brechbohnen)	<b>1</b> große Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>50 g</b> durchwachsener Räucherspeck
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>1,2 l</b> Gemüsebrühe	<b>100 g</b> TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
<b>1- 2 Msp.</b> Chilipulver	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
<b>100 g</b> kurze Nudeln (z. B. dünne Hörnchen)	<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
<b>2 EL</b> Pinienkerne	<b>60 g</b> Basilikum
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>80 ml</b> Olivenöl
<b>3 EL</b> frisch geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)	Salz
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **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 waschen und putzen, die Möhren und den Kohlrabi schälen, alles in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die frischen grünen Bohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch und Speck bei mittlerer Hitze andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Die Gemüsebrühe 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 geringer 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 abrausen und gut trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit dem Olivenöl entweder in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer oder in einem elektrischen Blitzhacker ganz fein pürieren. Den Pecorino gründlich unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung 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 weitere 5 Min. köcheln lassen. Zuletzt die Nudeln unter die Suppe rühren und heiß werden lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller oder in Suppenschüsseln verteilen und jeweils einen großen Klecks Pesto auf die Suppe geben.