

Rezept

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Italienische Minestrone mit weißen Bohnen, am 27.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
2 Stängel Salbei	1 getrocknete Chili
1 TL Fenchelsamen	1/2 Knolle Fenchel
2 Möhren	4 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Oregano	1 Lorbeerblatt
Salz	3 Tomaten
400 g weiße Bohnen (aus dem Glas)	1,2 l Gemüsebrühe
Pfeffer	75 g Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel klein würfeln. Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salbei mit Knoblauch, Chilischote und Fenchelsamen fein hacken. Den Fenchel waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und klein würfeln.

3. In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen. Darin die vorbereiteten Zutaten mit dem Oregano und Lorbeerblatt bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt dünsten, dabei gleich zu Beginn salzen.

4. In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, bis sich die Häute zu lösen beginnen (je nach Reife der Tomaten dauert das 15-30 Sek.). Die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen, Fruchtfleisch in breite Streifen schneiden.

5. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abrausen und kurz abtropfen lassen. Mit den Tomaten zum Gemüse in den Topf geben. Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Die Suppe bei geringer Hitze ca. 10 Min. sanft köcheln lassen.

6. Den Käse fein reiben oder grob raspeln. Die Minestrone abschmecken, in Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem Käse bestreuen, pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Servieren.