

Rezept

Minestrone

Ein Rezept von Minestrone, am 26.04.2025

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)	1 Knoblauchzehe
1/2 Stange Lauch (ca. 50 g)	1 kleiner Zucchini (ca. 50 g)
1 kleine Möhre (ca. 50 g)	1/4 rote Paprikaschote (ca. 50 g)
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 EL Olivenöl
300 ml passierte Tomaten (aus Flasche oder Dose)	300 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL fein gehackte Basilikumblättchen	2 EL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
100 g kleine Nudeln	frisch geriebener Parmesan (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 2 große Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden.
2. Zucchini waschen, putzen und längs vierteln. Die Viertel in feine Scheiben schneiden. Die Möhre putzen, schälen und längs halbieren. Die Hälften ebenfalls quer in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und längs halbieren. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren 1-2 Min. anbraten. Dann die Gemüsestücke einstreuen und alles unter Rühren 3-4 Min. weiterbraten.
4. Tomaten, Gemüsebrühe, Basilikum und Aceto balsamico einrühren. Die Suppe mit 3-4 Prisen Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 10-12 Min. sanft kochen lassen.
5. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln unter die Suppe heben. Die Minestrone nochmals abschmecken und nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.