

Rezept

Minestrone della casa

Ein Rezept von Minestrone della casa, am 25.04.2024

Zutaten

4 Knoblauchzehen	1 kleine rote Peperoni
500 g sonnengereifte Tomaten	4 EL Sonnenblumenöl
400 g Rindersuppenfleisch	1 Rinderbeinscheibe (ca. 50 g)
Salz	1 Stück alte Parmesanrinde (5–6 cm)
1 kg Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Bohnen, Zucchini, Erbsen, Lauch, ...)	200 g gemischtes Hackfleisch
	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Die Peperoni waschen, entstielen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Suppenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch, Peperoni und Tomaten zum Fleisch geben, kräftig umrühren und alles kurz weiterbraten. Nach ca. 5 Min. 1,5 l Wasser, die Beinscheibe, 1 TL Salz und die Parmesanrinde dazugeben. Die Suppe bei geringer Hitze ca. 2 Std. sanft köcheln lassen.
3. Das Gemüse der Saison waschen und putzen oder schälen und klein schneiden. Das Suppenfleisch, die Beinscheibe und die Parmesanrinde aus dem Topf nehmen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und wieder in die Suppe geben, aufkochen.
4. Dann zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit (Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Bohnen) zur Suppe geben und 10 Min. kochen lassen. Anschließend nach und nach die anderen Gemüse (Zucchini, Erbsen, Lauch) untermischen und alles weitere 10 Min. kochen lassen. Dabei sollte das Gemüse gut mit Flüssigkeit bedeckt sein, gegebenenfalls Wasser nachgießen.
5. Das Hackfleisch dazugeben und gründlich untermischen, bis es möglichst krümelig ist. Die Suppe weitere 10 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Servieren – am besten mit Olivenöl und einem Stück Parmesan samt Hobel. Olivenöl wird in Italien gerne über die Minestrone geträufelt und Parmesan in frischen Spänen darüber verteilt.