

## Rezept

# Minestrone mit Fenchel und Kichererbsen

Ein Rezept von Minestrone mit Fenchel und Kichererbsen, am 25.05.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> getrocknete Kichererbsen	<b>1</b> Fenchelknolle (ca. 300 g)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1/2 Bund</b> glatte Petersilie
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>600 ml</b> kräftige Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht)
<b>1 Handvoll</b> Spinatblätter	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>2 Scheiben</b> Vollkorntoast vom Vortag
<b>10</b> Pecorino, frisch gerieben (oder Parmesan)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal

## Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen in einem Topf mit 750 ml kaltem Wasser bedecken und 12 Std. (oder über Nacht) einweichen. Im Einweichwasser aufkochen und 30-40 Min. kochen, bis sie weich sind. In ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Während die Kichererbsen kochen, die Fenchelknolle waschen und putzen, das zarte Grün beiseitelegen. Die Knolle vierteln und in Streifen schneiden.
3. Knoblauch schälen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. In einem Suppentopf das Öl erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Petersilie darin unter Rühren 2 Min. dünsten. Die Brühe zugießen und die Suppe zunächst 10 Min. köcheln lassen.
4. Den Spinat waschen, abtropfen lassen, putzen und in Streifen schneiden. Spinat und gegarte Kichererbsen in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Min. sanft kochen. Inzwischen das Brot nach Belieben entrinden und in Dreiecke schneiden, dann tosten oder in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldgelb rösten. Das Fenchelgrün hacken. Die Suppe abschmecken.
5. Brotecken in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Minestrone daraufgeben und mit Fenchelgrün und Käse bestreuen.