

## Rezept

# Minestrone mit frischen Kräutern

Ein Rezept von Minestrone mit frischen Kräutern, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Tomaten	<b>2</b> Möhren
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>2 Stangen</b> Staudensellerie
<b>1/4</b> Wirsing (ca. 200 g)	<b>200 g</b> grüne Bohnen
<b>6 kleine</b> Kartoffeln	<b>1 große</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2-3 Stängel</b> Basilikum
<b>1/4 Bund</b> Petersilie	<b>3 Zweige</b> Thymian
<b>2-3 EL</b> Olivenöl	<b>1,5 l</b> Gemüsebrühe
<b>150 g</b> Suppenudeln	<b>150 g</b> TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
Basilikumblätter zum Bestreuen (nach Belieben)	frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in Viertel schneiden. Die Tomatenviertel entkernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in Scheibchen schneiden. Den Wirsing waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren.
3. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Basilikum, Petersilie und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Die Möhren, Tomaten, Kartoffeln und Bohnen dazugeben und 1-2 Min. mit andünsten. Brühe und Kräuter dazugeben, aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
5. Die Suppenudeln und unaufgetauten Erbsen, den Staudensellerie und Wirsing ebenfalls in den Topf geben und 10-15 Min. mitgaren.

6. Die Kräuter entfernen. Die Minestrone mit Salz, und Pfeffer kräftig würzen und auf tiefe Teller verteilen. Nach Belieben mit Basilikumblättchen und Käse bestreuen und sofort servieren.