

Rezept

Minestrone mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Minestrone mit weißen Bohnen, am 29.05.2023

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1,2 kg gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Fenchel, Staudensellerie, Lauch, grüne Bohnen, Erbsen, Wirsing, Kartoffeln)	50 g magerer Räucherspeck
4 große Tomaten	2 EL Butter
Salz	1 1/2 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie	1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
	Pfeffer
	4 EL geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 395 kcal, 17 g F, 18 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen, in Stücke oder dünne Scheiben schneiden.
2. Speck klein würfeln und in einem Topf auslassen. Butter zerlassen, Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch darin glasig braten. Übriges Gemüse und Kartoffeln zufügen, 1 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles 15 Min. köcheln lassen.
3. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Beides einrühren, 10 Min. offen weiterkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, abzupfen, hacken und in die Suppe rühren. Mit Parmesan bestreut servieren.