

Rezept

Minestrone ohne Fleisch

Ein Rezept von Minestrone ohne Fleisch, am 14.04.2026

Zutaten

2 Stangen Staudensellerie mit Grün	1 Fenchelknolle mit Grün
2 Möhren	1 Zucchini
1 Viertel Wirsing	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	je 3 Stängel Basilikum und Petersilie
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
2 l Gemüsebrühe	150 g vorgekochter Reis
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 EL frisch geriebener Hartkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen oder schälen. Staudensellerie- und Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Staudensellerie, Möhren und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel und Wirsing in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhren, Zucchini und Fenchel darin ca. 4 Min. andünsten. Brühe zugießen und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. garen.
3. Kurz vor dem Servieren Wirsingstreifen, vorgekochten Reis, Gemüsegrün, Basilikum und Petersilie in die Suppe geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 2 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.