Rezept

Romanesco-Minestrone

Ein Rezept von Romanesco-Minestrone, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	Romanesco (ohne Blätter; ersatzweise Blumenkohl)
2	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
1 1/4 l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1 Dose	weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
300 g	Chinakohl
2 Stangen	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
1 Dose	stückige Tomaten mit Kräutern (400 g)
	Salz
80 g	kleine Nudeln (z. B. Risoni)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 9 g F, 10 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiele schälen und 1 cm groß würfeln. Chinakohl waschen, putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen und das Grün beiseitelegen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Min. andünsten. Tomaten und Brühe zugeben, salzen und pfeffern, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Vorbereitetes Gemüse und Nudeln zufügen, alles erneut aufkochen und zugedeckt weitere 7-10 Min. garen, gelegentlich umrühren.

3. Die Bohnen kalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in die Suppe geben und zugedeckt 3 Min. mitkochen. Das Selleriegrün grob hacken. Die Minestrone bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Selleriegrün bestreut servieren.