

Rezept

Schnelle Minestrone mit Spitzkohl

Ein Rezept von Schnelle Minestrone mit Spitzkohl, am 28.03.2025

Zutaten

4-5 TL gekörnte Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 g Spitzkohl
20 g Butter	2 EL Olivenöl
200 g TK-Suppengemüse	100 g Orecchiette oder Muschelnudeln
2 Tomaten	100 g dicke weiße Bohnen (aus der Dose)
Salz	Pfeffer
50 g Pesto alla genovese (Fertigprodukt; aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

- 1,2 l Wasser im Wasserkocher aufkochen, in eine Schüssel geben und die Gemüsebrühe einrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Spalten, Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.
- Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Suppengemüse darin braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Brühe angießen, aufkochen, die Nudeln dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. offen sanft kochen lassen.
- Inzwischen die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten, den Spitzkohl und die Bohnen zur Suppe geben und alles weitere 5-7 Min. offen sanft kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier tiefe Teller verteilen und je einen Klecks Pesto daraufsetzen. Dazu passen geröstete Ciabatta- oder Baguettescheiben.