

Rezept

Vegetarische Frühlings-Minestrone

Ein Rezept von Vegetarische Frühlings-Minestrone, am 08.12.2025

Zutaten

100 g Möhren	150 g grüner Spargel
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Strauchtomaten
2 EL Olivenöl	600 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	frisch geriebene Muskatnuss
50 g kleine Nudeln (z.B. Mini-Penne oder Gabelspaghetti)	60 g kleine weiße Bohnen (Dose)
30 g italienischer Hartkäse	100 g junger Blattspinat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. Den Spargel waschen, das untere Drittel mit einem Sparschäler schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in 1 - 2 cm kurze Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Weiße Teile würfeln, grüne in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz darin ziehen lassen, dann die Tomaten abschrecken, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch 1 - 2 cm große würfeln.
3. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, weiße Frühlingszwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten, bis alles glasig-hellgelb aussieht. Möhren und Spargel dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe dazugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss kräftig würzen. Dann die Nudeln zufügen, alles erneut zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Min. garen.
4. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, grobe Stiele abschneiden. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit Tomaten, Bohnen und Spinat in die Suppe geben und ziehen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Minestrone mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Frühlingszwiebelgrün über die Suppe streuen. Den Hartkäse mit einem Sparschäler in Späne hobeln und darüber verteilen.