Rezept

Vegetarische Minestrone

Ein Rezept von Vegetarische Minestrone, am 28.05.2025

Zutaten

500 g	fest kochende Kartoffeln
300 g	Zucchini
1	große Fenchelknolle
1	große Dose weiße Bohnenkerne (800 g)
6 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
	Salz
100 g	Pecorino oder Parmesan am Stück
1	Lauchstange
300 g	Möhren
650 g	Tomaten
2	Zwiebeln
2 l	heiße Gemüsebrühe
1 Bund	Basilikum
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Lauch, Zucchini, Möhren und Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

2. Die Tomaten waschen und einritzen. Für einige Sekunden in kochend heißes Wasser legen, herausheben und häuten, ohne die Stielansätze grob würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Nach und nach das Gemüse mit anschwitzen, dann die heiße Brühe dazugießen. Tomaten, Kartoffeln und die Bohnen dazugeben, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen.

4. Die Kräuter waschen, abtrocknen und hacken, unter die Suppe rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehobeltem oder geriebenem Käse bestreut servieren.