

Rezept

Winter-Minestrone

Ein Rezept von Winter-Minestrone, am 19.05.2024

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------------|
| 300 g Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen) | 2 Stangen Staudensellerie |
| 2 Stangen Lauch | 1 kleiner Wirsing (400 g) |
| 2 Zucchini | 4 Möhren |
| 3 Schalotten | 4 EL Olivenöl |
| 100 ml Weißwein | 2 l Gemüsebrühe |
| 1 Stück Parmesanrinde (ca. 8 cm lang) | 1 Bio-Zitrone |
| Meersalz | schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) |
| 40 g Parmesan | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Hülsenfrüchte ca. 12 Std. (über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Dann durch ein Sieb abgießen und abbrausen.

2. Die Selleriestangen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Wirsing von den äußeren Blättern befreien, waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in schmale Streifen schneiden. Zucchini und Möhren waschen und putzen, in Scheiben schneiden und diese vierteln. Schalotten schälen und fein hacken.

3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten ca. 5 Min. darin andünsten. Den Sellerie zugeben und ca. 5 Min. zugedeckt mitdünsten. Dann den Wein zugießen und alles offen köcheln, bis die Flüssigkeit ganz verdampft ist.

4. Hülsenfrüchte, Brühe und Parmesanrinde zugeben und alles zum Kochen bringen. Nach Packungsanweisung 60-90 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte gar, aber noch leicht bissfest sind. Ca. 15 Min. vor Garzeitende Lauch, Wirsing, Zucchini und Möhren hinzufügen.

5. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen, beides zur Minestrone geben. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die Parmesanrinde entfernen, den Parmesankäse fein reiben.

6. Die Minestrone auf sechs tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.