

Rezept

Winter-Minestrone mit Maronen

Ein Rezept von Winter-Minestrone mit Maronen, am 20.12.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
400 g	Rosenkohl	150 g	Möhren
3 EL	Olivenöl	1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
2 TL	getrockneter Oregano	600 ml	Gemüsebrühe
	Salz		Pfeffer
200 g	gegarte Maronen (vakuumiert)	1 Dose	weiße Bohnen (z. B. weiße Riesenbohnen; 250 g Abtropfgewicht)
½ Bund	Petersilie	50 g	italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana padano)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 12 g F, 16 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Rosenkohl waschen, putzen, je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Rosenkohl und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Tomaten, Oregano und Brühe hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann 10-15 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Inzwischen die Maronen aus der Packung nehmen und nach Belieben grob zerteilen. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Beide Zutaten ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt mitgaren.
4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Käse fein reiben. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit Käse und Petersilie bestreut servieren.