

Minestrone mit Kräuter-Röstbrot

Für 4 Personen

Für den Gemüsefond:

1 Möhre	1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie	½ Staudensellerie	1/4 Weißkohl
2 Lorbeerblätter	Pfeffer, Salz	Rapsöl

Für die Minestrone:

1 Zucchini	4 Kartoffeln	4 Möhren
2 St. Staudensellerie	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
200 g Suppennudeln	2 Knoblauchzehen	100 g Dosentomaten, gehackt
1 l Gemüsefond	Salz, Pfeffer	150 g Parmesan
½ Bund Basilikum		

Für das Kräuter-Röstbrot:

4 Scheiben Roggenbrot	125 g weiche Butter	1 Bund frische Kräuter
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch, gehackt

Für den Gemüsefond die Möhre waschen. Den Strunk abschneiden, die Möhre längs halbieren und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Rapsöl in einen Topf geben und die Möhren anschwitzen. Etwas später die Zwiebeln hinzugeben, pfeffern und salzen.

Die Petersilie grob zerkleinern.

Den Staudensellerie grob in Stücke schneiden und zusammen mit dem Weißkohl, der Petersilie, dem Knoblauch, sowie zwei Lorbeerblättern zu den Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 12 Möhren geben, mit ca.

2,5 Liter Wasser auffüllen und mindestens 60 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Mit einem Schnellkochtopf reduziert sich die Kochzeit auf 20-30 Minuten.

Nach Ende der Kochzeit, die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und das verkochte Gemüse entfernen.

Tipp:

Für den Gemüsefond lassen sich auch Gemüsereste sehr gut verwenden.

Vom Weißkohl z.B. den Strunk, vom Staudensellerie das untere und obere Ende und von der Petersilie die Stiele.

Für die Minestrone:

Für die Minestrone zunächst das Gemüse waschen. Die Bohnenenden abschneiden und eventuell Fäden abziehen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zucchini würfeln. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und ebenfalls würfeln.

Die Selleriefäden ziehen. Dazu die fadenartige Haut an einem Ende der Selleriestange einschneiden und langsam mit Daumen und Messer abziehen.

So lange wiederholen, bis alle Fäden entfernt sind. Optional kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Den Sellerie anschließend in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffeln anschwitzen.

Möhren und Sellerie zu den Kartoffeln geben. Nach kurzer Zeit auch die Zucchini hineingeben.

Die Bohnen ca. acht Minuten in Salzwasser kochen und anschließend kalt abschrecken.

Knoblauch schälen und kleinschneiden und mit den Dosentomaten in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit dem selbstgemachten Gemüsefond ablöschen.

Minestrone bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen und kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben. Salzen und pfeffern.

Profi-Tipp:

Rinde des Parmesans nicht wegwerfen, sondern in der Suppe mitkochen. Das gibt zusätzlich Würze. Vor dem Servieren die Rinde aus der Suppe entfernen.

In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Parmesan reiben.

Die Suppennudeln in die Teller geben, Suppe darauf gießen.

Parmesankäse darüber hobeln und mit Basilikum garnieren.

Für das Kräuter-Röstbrot:

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Alles mit einer Gabel vermischen.

Optional: Mit Knoblauch verfeinern.

Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen und für 10 Minuten im Ofen rösten.

Die Kräuterbutter reicht für mehrere Brotscheiben. Sie lässt sich eingewickelt im Kühlschrank lagern.

Björn Freitag am 14. Juni 2021