

Minestrone mit Parmesan-Crostini

Für 4 Personen

Suppe:

200 g Blumenkohl	200 g Brokkoli	100 g Knollensellerie
100 g Petersilienwurzel	300 g Möhren	100 g grüne Bohnen
2 Schalotten	2 EL Rapsöl	1 Lorbeerblatt
5 Stiele Thymian	1 EL Tomatenmark	300 g Fleischtomaten
100 g Zucchini	600 ml milde Gemüsebrühe	200 g kleine Nudeln
4 EL Pesto	Salz, Pfeffer, Zucker	

Parmesan-Crostini:

4 Scheiben Baguette vom Vortag 50 g Parmesan

Das Gemüse waschen. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren schälen, alles würfeln. Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen und auch würfeln. Zucchini nicht schälen, nur würfeln. Bohnen putzen und die Enden abschneiden.

Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren mit dem Rapsöl im großen Topf etwa 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Das Tomatenmark unterrühren. Blumenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zucchini und Bohnen dazugeben und 2 Minuten mit anbraten. Mit dem Wasser oder der milden Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt hineinlegen, den Deckel schräg aufsetzen und alles etwa 15 Minuten leichtköcheln lassen, abschmecken.

Die kleinen Nudeln einstreuen und nach Anleitung mitgaren.

Etwa 3 Minuten bevor die Nudeln fertig sind, BaguetteScheiben im Toaster oder Ofen rösten und Parmesan hobeln. Parmesan aufs heiße Brot legen – fertig sind die kleinen Krusten (Crostini). Einen Esslöffel Pesto in die Suppe geben, mit den Crostini servieren.

Tipps:

Statt der Nudeln können Sie auch Kartoffelwürfel oder Reis in die Suppe geben. So machen es auch die NordItaliener.

Variieren Sie das Gemüse nach der Saison, zum Beispiel mit Wirsing, Fenchel, Porree, Erbsen, weißen Bohnen.

Frisches Gemüse wie Bohnen, Möhren, und Brokkoli können Sie durch Tiefkühlgemüse ersetzen, frische Tomaten durch Dosentomaten. Das alles lässt sich prima lagern, muss nicht geputzt werden und bietet eine vergleichbare Nährstoff-Fülle.

Den Parmesan können Sie statt aufs Baguette auch direkt auf die Suppe geben. Dann schmilzt er stark.

Wer eine FleischEinlage möchte: bei Kochbeginn 400 Gramm Kabanossi-Wurst in Scheiben anbraten oder 100 Gramm Speck, etwa italienischen Pancetta.

Für Gäste oder für den nächsten Tag lässt sich eine Minestrone bestens vorkochen – allerdings ohne Nudeln, sie werden weich. Geben Sie die Nudeln immer erst kurz vor dem Servieren in die Suppe.

test August 2013