

Winterlich wärmende italienische Minestrone

Dieses Rezept ist eine herzhaft leckere italienische Minestrone mit Wintergemüse, die absolut vegan ist und an kalten Wintertagen Leib und Seele von innen wärmt.

In Italien verändert sich das Rezept je nach Jahreszeit, Region und Familie, so dass je nach Geschmack und vorhandener Auswahl verschiedene Gemüse darin landen dürfen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2-3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2-3 EL Olivenöl
- 200-500g weiße dicke Bohnen aus dem Glas
- Alternativ: grüne Stangen- oder Buschbohnen
- Diverse Gemüse nach Belieben und Jahreszeit z.B.
- 3-4 Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- Pastinake, rote Beete...
- Gemüsebrühe (ca. 1 Liter)
- 250g Tomaten aus der Dose (oder im Sommer 2-3 frische Tomaten)
- 200g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Weißwein oder Apfelsaft nach Belieben

Benötigte Küchengeräte und Utensilien:

1 Messer

1 Schneidbrett

1 Esslöffel

1 Topf (für die Suppe)

1 Topf (zum Nudeln kochen)

1 Holzkochlöffel

Zubereitung:

Schritt 1: Vorbereitung der Gemüse.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden oder fein hacken.

Karotten und Kartoffeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden und jeweils separat zur Seite stellen.
Stangensellerie waschen und in ca. ein cm breite Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Restliche Gemüse (inklusive grüne Bohnen) nach Belieben in kleine oder mittelgroße Stücke schneiden.

Weißer Bohnen abtropfen lassen. Saft ggf. auffangen und später für die Minestrone verwenden.

Schritt 2: Minestrone kochen.

Die Basis für jede Minestrone sieht immer gleich aus: In einem Topf mit Olivenöl werden Zwiebeln, Knoblauch, Stauden-Sellerie und Karotten angebraten. Nach und nach das restliche Gemüse dazu fügen. Mit Brühe und einem Schuss Weißwein oder Apfelsaft ablöschen, Tomaten aus der Dose und Bohnen dazu geben und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser gut al dente kochen, abtropfen lassen und unter die Minestrone mischen.

Mit Salz und Pfeffer, sowie nach Belieben mit Apfelsaft oder Weißwein abschmecken.

Noch warm servieren.

Guten Appetit!