



Minestrone

Minestrone ist gesund, einfach in der Zubereitung und günstig obendrein. Sie sollte stets nur aus dem besten Gemüse der Saison zubereitet werden. Tiefkühlgemüse ist absolut tabu.

Schritt 1: Das Olivenöl und die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und zusammen mit Zwiebeln leicht anbräunen. Anschließend das restliche Gemüse mit dem Lorbeerblatt hinzugeben, etwas salzen und pfeffern und ca. 15 Minuten dünsten. Dabei gut rühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. Zeitgleich Wasser und Fond (zusammen) in einem separaten Topf zum kochen bringen.

Schritt 2: Nach ca. 15 Minuten das kochende Wasser und den Fond zum Gemüse zugießen, Tomaten und Tomatenmark, Kräuter der Saison, etc. hinzufügen und gut umrühren. Darauf achten, dass am Boden kein Gemüse festgebrannt ist. Die Suppe nun 20 Minuten sprudelnd kochen (nicht nur leise köcheln) lassen.

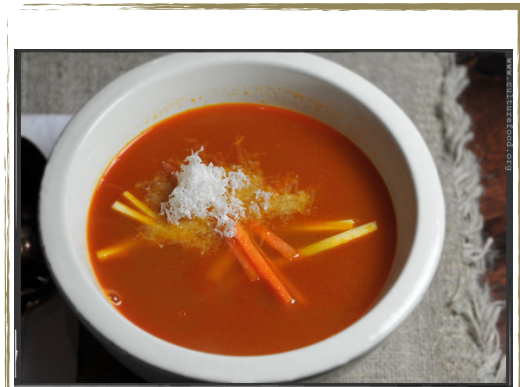
Schritt 3: Die Suppe durch ein Küchensieb oder Spitzsieb in einen separaten Topf abgießen, das verbliebene Gemüse dabei im Sieb leicht ausdrücken. Übrig bleibt eine wunderbar aromatische und intensiv rotbraune Suppe. Sollten sich ein paar restliche Gemüseteile darin befinden, die Suppe nochmals durch ein feines Sieb filtern. Falls die Flüssigkeit beim Kochen zu stark reduziert wurde, kann man problemlos noch etwas Wasser hinzugeben, so dass die Menge für 4 Personen ausreicht.

Schritt 4: Die rohe Gemüsejulienne in 4 Schalen anrichten. Zum Schluss die Minestrone noch einmal abschmecken, kurz aufkochen und dann sehr heiß über die Julienne in die Schalen füllen.

Dazu eine Schale mit frisch geriebenem Parmigiano-Reggiano und ofenfrisches Brot reichen.

Weinempfehlung: Einen Weißwein aus dem Friaul, z.B. einen Tocai Friulano, ein Glas Chianti oder einen gut gereiften Spätburgunder.

Tip: Das gekochte Gemüse kann, nachdem es abgekühlt ist, in einen Topf gefüllt und nicht zu fein mit einem Zauberstab püriert werden. Frische Kräuter, Salz, Pfeffer und 1 Tasse bestes Olivenöl untermischen und fertig ist ein köstliches Gemüsepesto, das Sie am nächsten Tag als Beilage oder zu Pasta oder einfach nur auf einem Stück Focaccia oder Brot genießen können.



Zutaten (Suppe für 4 Personen)

1 l Geflügelfond und 1 l Wasser
2 EL Olivenöl
30 g Butter
1 grob gehackte Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen, grob geschnitten
2 Lauchstangen / Porree, gewürfelt
1 Lorbeerblatt
2 Zucchini, gewürfelt
1 große Kartoffel, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
2 EL konzentriertes Tomatenmark
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebener Parmesan

dazu frisches Gemüse je nach Jahreszeit und Saison

Von den Zucchini, den Lauchstangen und den Karotten etwas Julienne schneiden und beiseite stellen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: eigenes Rezept