



Italienische Minestrone für 4-6 Personen

2 EL Olivenöl
1 EL Butter
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Zucchini
3 Stengel Staudensellerie
1 Zwiebel
150 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehen

400 ml Gemüsebrühe
1 D. Tomaten in Stücken
1 D. keine weiße Bohnen
1 Handvoll Babyspinat
100 g kurze Pasta, Volanti

In einen Teebeutel geben:

3 TL getrocknete ital. Kräuter
1 Lorbeerblatt
4 Wachholderbeeren
4 Pfefferbeeren
½ TL Rosmarin

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

Öl und Butter erwärmen und das gewaschene, geputzte und gewürfelte Gemüse darin anschwitzen.

Die Gemüsebrühe angießen, die Tomaten sowie den Gewürzbeutel dazu geben und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Nun kommt die Pasta ebenfalls dazu und kocht weiter, bis alles bissfest ist.

Die weißen Bohnen und den geschnittenen Spinat kommen zum Ende der Garzeit hinzu und werden für 5 Minuten leise mitkochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Basilikum abschmecken.

Zum Servieren geriebenen Parmesan oder Grana Padano reichen.

Lasst es euch schmecken!



Aus 1 mach 3!

Die Minestrone kannst du ganz nach Gusto variieren.

Für **Fleischesser** gebe zum Schluss angebratenes Huhn oder Rindfleischstreifen dazu.

Ein **Fischesser** ist dir für geräucherte Forelle dankbar. Diese gibst du in kleinen Stücken ebenfalls am Ende zum erwärmen hinzu.

Da die Minestrone eh **vegetarisch** zubereitet ist, darf trotzdem als kleines Highlight zerbröckelter Feta dazu gereicht werden.

Für die **Veganer** lässt du die Butter weg und verwendest nur gutes Olivenöl. Und natürlich kommt dann auch kein geriebener Käse drüber, außer du hast veganen griffbereit. Hier bieten sich angebratene Pilze oder ebenfalls angebratene, mediterrane Tofuwürfel als Topping an.

Ihr seid eine große Familie oder viele Lieblingsmenschen? Dann koch diese Suppe in einem großen Topf vor und stell die vielen Toppings einfach auf den Tisch und jeder kann sich selbst bedienen und seinen Suppenteller verfeinern.

Frisches Vollkornbrot oder etwas Baguette passen als kleine Beilage dazu.

Du meinst zum Fest darf es etwas mehr sein?

Reiche einen schönen Salat vorweg. Mit Orangenfilets, Walnüssen oder Granatapfelkernen garniert, sieht schön aus und bringt Mehrwert auf den Teller.

Vielleicht willst du doch mehr Zeit investieren? Dann backe schon vorweg Dinkelgrissini. Ein Dip dazu und solch eine kleine Nascherei vorweg ist ein leckerer Einstieg.

Hab viel Freude beim Kochen, beim Genießen mit deinen Lieben und mach's dir einfach.

Alles Liebe ♥
Gerda