

Minestrone di verdura - Italienische Gemüsesuppe

443

Typ: Suppe

Quelle:

Bemerkungen: Zubereitungszeit: 45 Minuten, Kochzeit: 2lh Stunden Pro Portion ca. 720 kcal/3024 kJ

Zutaten: 150 g weiße oder rote Trockenbohnen,
100 g durchwachsener Räucherspeck oder frischer Bauchspeck,
2 Stengel Bleichsellerie,
2 Möhren,
2 kleine Zucchini,
3 mehlig Kartoffeln,
1 mittelgroße Zwiebel,
250 g Tomaten,
5 Stengel Petersilie,
1 Knoblauchzehe,
1/4 Kopf Wirsingkohl,
einige Blättchen Basilikum und Salbei,
1 Handvoll kleine zarte Brechbohnen,
300 g frische junge Erbsen oder
1 Fenchelknolle,
4 Eßlöffel Olivenöl, Salz,
150 g Spaghetti, Hörnchennudeln oder Reis.
- Parmesankäse zum Bestreuen.

Rezept: In Italien werden in den Sommermonaten frische weiße Bohnenkerne verwendet. Von diesen frischen Bohnenkernen braucht man 400 g. Sie werden, im Gegensatz zu den Trockenbohnen, nicht eingeweicht und nicht vorgekocht. Die Trockenbohnen werden am Vorabend in kaltem Wasser eingeweicht und am nächsten Tag in leicht gesalzenem Wasser gargekocht.

Der Speck wird in Würfel geschnitten, Bleichsellerie und geputzte Mohren in Scheibchen. Die Zucchini, die geschälten Kartoffeln und die Zwiebel schneidet man in Würfelchen. Die Tomaten werden gebrüht, abgezogen und ohne den harten Kern in Stückchen geschnitten. Petersilie und Knoblauchzehe hackt man fein, der Wirsingkohl wird in Streifen geschnitten, große Basilikumblätter ebenfalls. Die Brechbohnen werden ein- bis zweimal gebrochen, Erbsen enthülst, Fenchel feinstreifig aufgeschnitten.

Das Olivenöl mit den Speckwürfeln, Zwiebeln, gehacktem Knoblauch und Petersilie erhitzen, Basilikum und Salbei hinzufügen und 5 Minuten rösten lassen. Dann das vorbereitete Gemüse (ohne Tomaten, grüne Bohnen und Erbsen) in das Öl geben, mit 2 1/2 L Wasser aufgießen und salzen. Die gekochten Bohnen hinzufügen und zugedeckt 1 1/2 Stunden kochen lassen.

Die Tomatenstückchen und die Brechbohnen hinzufügen und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Dann erst Nudeln oder Reis an die Suppe geben sowie die jungen Erbsen. Nach 20 Minuten Kochzeit mit Salz abschmecken. Wenn die Suppe in die Teller gefüllt ist, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Je nach Region wird statt Speck oder zusätzlich zum Speck noch Schwarte oder ein Stückchen Schinken mitgekocht. Die Gemüse wechseln nach der Jahreszeit. Oft gehört auch ein scharfer Peperoncino - die kleine scharfe rote Pfefferschote - an den

Minestrone. Die Einlage besteht im Norden Italiens häufig aus Reis, im Trentino und Friaul aus Graupen, im übrigen Italien meistens aus Hörnchennudeln oder aus Spaghetti.

Der Minestrone wird in Italien häufig noch wesentlich länger gekocht, die hier angegebene Kochzeit reicht aber völlig aus, um den Geschmack von Gemüse und Kräutern voll zur Entfaltung zu bringen.