

Minestrone

aus: GU, Axel Meyer, Vegetarische Spezialitäten

Dieser klassische italienische Gemüse-Eintopf ist - zusammen mit einem frischen Rohkostsalat und einigen Scheiben Vollkornbrot serviert - eine schmackhafte und sättigende Hauptspeise.

Zutaten für 6 Personen:

50 g weiße Bohnen	
1 mittelgroße Möhre	2 EL unraffiniertes Olivenöl
1 kleine Stange Lauch	2-3 frische Salbeiblätter oder
100 g Knollensellerie	1 TL getrockneter Salbei
1 Kartoffel	1 TL getrocknetes Basilikum
1 kleiner Zucchini	1 TL getrockneter Oregano
4 kleine Tomaten	1 gehäufte TL Meersalz
2 kleine Zwiebeln	1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan

Pro Person etwa 670 kJ, 10 g Eiweiß - 7 g Fett · 13 g Kohlenhydrate · 5 g Ballaststoffe

Quellzeit für die Bohnen: 10-12 Stunden

Garzeit für die Bohnen: etwa 1 Stunde

Vorbereitungszeit: etwa 40 Minuten

- Die Bohnen in reichlich Wasser 10-12 Stunden quellen lassen.
- Das Quellwasser abgießen und die Bohnen in ½ l frischem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 1 Stunde weich kochen.
- Die Möhre, den Lauch, den Sellerie, die Kartoffel, den Zucchini und die Tomaten unter fließendem Wasser bürsten und abspülen. Die Möhre in dünne Halbmonde, den Lauch in Scheiben, den Sellerie und die Kartoffel in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken.
- In einem großen Topf 2 Eßlöffel Olivenöl erhitzen. Das zerkleinerte Gemüse in dem Öl unter ständigem Rühren 2-3 Minuten andünsten und anschließend mit 1½ l Wasser ablöschen. Die Suppe bei starker Hitze zum Kochen bringen.
- Gegebenenfalls die frischen Salbeiblätter sehr fein hacken.
- Sobald die Suppe kocht, auf mittlere Hitze schalten. Den Salbei, das Basilikum, den Oregano und das Meersalz hineinrühren. Den Zucchini und die Tomaten kleinschneiden und in die Suppe geben.
- Die Bohnen mit dem Kochwasser ebenfalls in die Suppe geben und diese gut durchrühren. Dann die Suppe weitere 5-7 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und sehr fein hacken. Den Parmesan feinreiben.
- Die fertige Suppe in Schälchen füllen, den Parmesan darüber verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Sofort servieren.