Philipp Stein
Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino

Dienstag, 23. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

100 g	Möhren
100 g	Staudensellerie
100 g	gelbe Zucchini
15	Perlzwiebeln (ersatzweise ca. 7 kleine Schalotten)
1	Knoblauchzehe
50 g	Pancetta
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
150 g	Fregola Sarda (sardische Pasta aus Hartweizen in Kugelform; ersatzweise feine Suppennudeln)
80 g	Erbsen (TK)
1 EL	gemischte gehackte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian und Petersilie)
60 g	gegarte Kichererbsen, abgetropft (z. B. aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
60 g	Pecorino

Zubereitung:
1. Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.
3. Das vorbereitetes Gemüse in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1 cm)
4. Perlzwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.
5. Pancetta in feine Würfel schneiden.
6. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Pancetta und Knoblauch darin andünsten.
7. Dann vorbereitete Gemüsewürfelchen dazugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark einrühren, alles mit Weißwein ablöschen.
8. Den Weißwein einkochen lassen. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen.
9. Die Fregola einrühren und unter gelegentlichem Rühren garen.
10. Sobald die Nudelkügelchen weich gekocht sind Erbsen, Kräuter und Kichererbsen zur Minestrone geben.
11. Alles nochmals kurz durchköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
12. Pecorino fein reiben, unter die Minestrone rühren und sofort servieren.

Tipp: Dazu passt ein Mandel-Crostini mit Rohschinken. Und so wird es gemacht:
3 EL Rosinen mit 2 EL Marsala über Nacht einweichen. 30 g Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. 1/2 Knoblauchzehe grob würfeln. 80 g geriebener Pecorino mit 2 EL gehackter Blattpetersilie, 50 ml Olivenöl, den eingeweichten Rosinen, Mandeln und Knoblauch fein pürieren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dünne Ciabattabrotscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten rösten und mit der pürierten Mandel-Käse-Masse bestreichen. Mit Parmaschinken belegen und genießen.

Pro Portion: 650 kcal / 2705 kJ
43 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 44 g Fett