

## Sören Anders Frühlings-Minestrone

Mittwoch, 20. März 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran, Vegetarisch

### Zutaten:

4	Karotten
4 Stangen	Staudensellerie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
3 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe
600 g	passierte Tomaten
1	Lorbeerblatt
2 EL	mediterrane Kräuter, getrocknet (Rosmarin, Thymian, Oregano)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	kurze Nudeln
300 g	gekochte weiße Bohnenkerne (aus dem Glas oder Dose)
40 g	Parmesan



### Zubereitung:

1. Karotten waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.
5. In einem Suppentopf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel zugeben, Zucker überstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten.
6. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten zugeben. Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
7. Anschließend die kurzen Nudeln zugeben und ca. 8 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.
8. Die gekochten Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, etwas abtropfen lassen und zur Suppe geben, den Herd ausschalten und die Bohnen kurz erwärmen.
9. Das Lorbeerblatt entfernen. Minestrone abschmecken, sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser zugeben und gut unterrühren.
10. Die Minestrone in tiefe Teller geben und etwas Parmesan frisch darüber reiben.

Pro Portion: 579 kcal/ 2370 kJ, 61 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 26 g Fett