



Minestrone da Mario

Zutaten (für vier Portionen):

Brühe:

500 g Suppenknochen vom Rind
Lorbeer
Piment
Salz, Pfeffer
Suppengrün oder Gemüse-Abschnitte

Minestrone:

300 g Salsiccia (oder Mettwurst)
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
50 g Karotte
100 g Knollensellerie
150 g Fenchel
1 Stange Lauch
Salz, Zucker
4 EL Tomatenmark
200 ml passierte Tomaten
1 Zucchini
1 Paprika
3 Stangen Staudensellerie
100 g Suppennudeln
200 g Kirschtomaten
150 g Saubohnen, gepellt und blanchiert

Knoblauch-Kräuter-Öl:

5 Zehen Knoblauch
Oregano
Bohnenkraut
Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Beilagen:

Parmesankäse nach Geschmack
Italienisches Weißbrot

Zubereitung (35 Minuten, ohne Garzeiten):

Zunächst wird aus den Knochen eine Brühe gekocht. Die Knochen dafür mit zwei Litern kaltem Wasser aufsetzen. Gewürze, zwei Esslöffel Salz und Suppengrün oder Gemüse-Abschnitte dazugeben. Dann mehrere Stunden unterhalb des Siedepunkts auskochen und später absieben. Dieser Schritt kann schon am Vortag gemacht werden – und natürlich kann man Rinderbrühe auch fertig kaufen.



Die Salsiccia in dicke Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit Öl farblos anschwitzen. Die Zwiebeln grob würfeln und mitbraten. Härteres Gemüse wie Karotte, Sellerie, Fenchel und Lauch in mundgerechte Stücke schneiden und nacheinander mit in den Topf geben. Mit Salz und Zucker würzen, bevor auch Tomatenmark und passierte Tomaten hinzugegeben werden. Wer einen Rest Tomatensauce hat, kann auch diesen verwenden, wie es in Italien häufig gemacht wird. Mit der Brühe auffüllen und köcheln lassen. Nun auch die Zucchini, Paprika und die Stangen Staudensellerie zerkleinert hinzugeben, ebenso wie die Suppennudeln, die al dente bleiben sollten. Zum Schluss noch die Kirschtomaten im Ganzen hineingeben, bevor auch die vorblanchierten Saubohnen dazukommen.

Für das Knoblauch-Kräuter-Öl, den Knoblauch mit den Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren.

Nun die Minestrone anrichten, mit geriebenem Parmesan und etwas Kräuteröl garnieren. Dazu schmeckt ein rustikales Weißbrot.

Nährwerte pro Portion:

672 kcal – 34 g Fett – 34 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.