

## Minestrone

Einweichen: ca. 8–12 Std. Vor- und zubereiten: ca. 50 Min. Ergibt ca. 2 Liter

- |   |  |
|---|--|
| 150 g <b>getrocknete Borlotti-Bohnen</b>                        | Bohnen 8–12 Std. einweichen. Wasser abgiessen, Bohnen unter fliessendem, kaltem Wasser abspülen  |
| 1 Liter <b>Wasser</b>   |  |
| 8 dl <b>Wasser</b>  | aufkochen, Bohnen begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 45 Min. bei kleiner Hitze knapp weich kochen, abtropfen, zugedeckt beiseite stellen |
| 100 g <b>Speckwürfeli</b>                                       | in einer grossen Pfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, Hitze reduzieren  |
| 1 <b>Zwiebel</b> , fein gehackt                                 |  |
| 1 <b>Knoblauchzehe</b> , gepresst                               | andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist  |
| 2 <b>fest kochende Kartoffeln</b> , in ca. 1 cm grossen Würfeln |  |
| 100 g <b>Lauch</b> , in feinen Ringen                           |  |
| 100 g <b>Rüebli</b> , in dünnen Scheiben                        |  |
| 100 g <b>Stangensellerie</b> , in ca. 5 mm dicken Scheiben      |  |
| 150 g <b>Wirz</b> , in feinen Streifen                          | alles ca. 5 Min. mitdämpfen  |
| 1 Liter <b>Gemüsebouillon</b>                                   | mit den Bohnen und Speckwürfeli begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln  |
| 50 g <b>Spaghetti</b> , in ca. 2 cm langen Stücken              | begeben, Teigwaren <i>al dente</i> kochen  |
| 4 <b>Tomaten</b> , geschält, entkernt, in feinen Streifen       |  |
| ½ Bund <b>glattblättrige Petersilie</b> , grob gehackt          | kurz vor dem Servieren begeben   |
| nach Bedarf <b>Salz, Pfeffer</b>                                | würzen   |

Pro Person: 13 g Fett, 19 g Eiweiss, 40 g Kohlenhydrate, 1510 kJ (361 kcal)

**Dazu passt:** geriebener Parmesan, Knoblauch-Bruschette (siehe unten).

**Schneller:** Statt getrockneter Borlotti-Bohnen 1 Dose Borlotti-Bohnen (ca. 400 g), abgespült, abgetropft, verwenden, mit den Spaghetti begeben.

### Verfeinern

- Mit der Bouillon 1 dl Rotwein dazugiessen.
- 1 Esslöffel Basilikum-Pesto mit den Tomaten und der Petersilie unter die Suppe mischen.
- **Knoblauch-Bruschette:** 4 Scheiben **Weissbrot** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig **Olivenöl** beträufeln. **Rösten:** ca. 5 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit 1 **Knoblauchzehe**, halbiert, einreiben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



1

### Minestrone verde

**Minestrone** zubereiten, statt Lauch, Kartoffeln, Rüebli und Wirz 300 g **Broccoli**, in Röschen, und 150 g **tiefgekühlte Erbsli** verwenden. Gemüse andämpfen wie links, Bouillon dazugiessen,

100 g **Spaghetti** begeben. Suppe köcheln, bis die Spaghetti *al dente* sind. Tomaten weglassen.



2

### Minestrone mit Teighaube

**Minestrone** zubereiten, in 4 ofenfeste Suppentassen von je ca. 4 dl verteilen, den Tassenrand aussen mit verklopftem **Ei** bestreichen.

1 **ausgewaltnen Blätterteig** (ca. 25×42 cm) vierteln,

über die Tassen legen, Teigrand gut andrücken, mit dem restlichen Ei bestreichen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.