

Minestrone (nach einem Rezept von BBC-Food)

Köstliche italienische Suppe mit Gimmick

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 30 Min. · Gesamtzeit 60 Min. · 4 Portionen

Zutaten

ein guter Schuss Olivenöl
200 g magere Schinkenwürfel
2-3 Möhren
6 (nicht allzu große) Stangen Staudensellerie
6 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Kartoffeln
1 EL Tomatenmark
400 ml Dosentomaten
1 Bouquet Garni (oder jeweils einen TL Oregano, Salbei und einen Zweig Rosmarin)
750 ml Gemüsebrühe
2-3 Zucchini
100 g frischer Parmesan

Zubereitung

1. Am besten kümmert ihr euch zuerst darum, dass das Gemüse startklar ist. Schält Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln und schneidet alles in kleine Würfel. Auch Staudensellerie und Zucchini müssen in kleine Würfel geschnitten werden. Die Zucchini solltet ihr allerdings in einer anderen Schüssel zwischenparken. Die kommen nämlich erst sehr spät in die Suppe. Das andere Gemüse kann in eine große Schüssel.
2. Jetzt gebt ihr das Olivenöl in einen großen Topf, erhitzt es auf mittlerer Stufe und bratet dann die Schinkenwürfel knusprig braun an. Dann gebt ihr Möhren, Staudensellerie, gepressten Knoblauch, Zwiebeln und die Kartoffelwürfel dazu. Rührt das Ganze immer mal wieder um. Nach 4 bis 5 Minuten kommt das Tomatenmark dazu. Rührt solange um, bis sich das Tomatenmark gut verteilt und Röstaromen gebildet hat.
3. Als nächstes gebt ihr Dosentomaten, Gemüsebrühe und die Kräuter dazu. Rührt alles gut um und lasst die Suppe dann ca. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
4. Erst dann kommen die Zucchiniwürfel in die Suppe. Lasst sie für ein paar Minuten mitköcheln. Würdet ihr sie vorher dazugeben, hättet ihr am Ende sehr matschige Zucchini. So bleiben sie schön bissfest.
5. Zum Schluss nehmt ihr das Bouquet Garni aus der Suppe. Oder den Rosmarinzweig. Je nachdem. Die anderen Kräuter können in der Suppe bleiben.
6. Wenn ihr die Minestrone serviert, streut zum Schluss frisch geriebenen Parmesan über die Suppe. Fertig.

