Italienische Rezepte

Minestrone Gemüsesuppe

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Eintopf, Suppe, Italien, Suppe

80	g	Karotten
50	g	Knollensellerie
70	g	Lauch
60	g	Weißkohl
50	g	Kürbis
50	g	Grüne Bohnen
50	g	Kohlrabi
50	g	Zwiebel
2		Knoblauchzehen
30	g	Pancetta; gewürfelt oder - Speck
3	Essl.	Olivenöl
30	g	Tomatenpürree
2	Liter	Rindsbouillon
50	g	Weiße Bohnen; gekocht
100	g	Kartoffeln
		Salz
		Pfeffer
5		Basilikumblätter
1		Salbeiblatt
80	g	Parmesan

Info: Über Minestra und Minestrone Der Grundbegriff minestra bedeutet - übersetzt - Suppe. Eine minestra in brodo ist eine Brühe - Bouillon - und kann sowohl eine Reis- als auch eine Gemüsesuppe sein. Unter einer minestrina wird 'ein leichtes Süppchen' verstanden, unter einer minestrone 'die dicke Suppe'. Entgegen der 'dicken' Regel heisst aber die Brotsuppe minestra di pane. Die Gemüsesuppe wird heute allgemein als minestrone bezeichnet. Kommen getrocknete Borlottibohnen hinzu heisst die Suppe Borlanda. Hingegen ist eine Petersiliensuppe (Basilikum, Salbei, Lorbeerblatt, etwas Reis) eine minestrone di prezzemolo nostrano (Prezzemolo nostrano ist die grossgewachsene italienische Petersilienart). Die Minestrone gilt als Königin der Suppen. Ursprünglich in Italien in der Lombardei heimisch, wird diese köstliche Suppe im Tessin liebevoll zubereitet, ohne dass es ein streng gehütetes Rezept gäbe. Die Wahl des Gemüses richtet sich nach der jeweiligen Saison. Gegenüber dem italienischen Vorbild wird die Tessiner Minestrone ohne Reis und Teigwaren gekocht.

Zubereitung: Die Gemüse feinblätterig schneiden und mit gehackten Zwiebeln, gepresstem Knoblauch und Speckwürfeln im Olivenöl dünsten. Tomatenpüree zufügen, mitdünsten und mit Bouillon auffüllen.

Etwa 30 Minuten sieden lassen.

Weisse Bohnen und fein geschnittene Kartoffeln beigeben, nochmals 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer und zum Schluss mit den geschnittenen Kräutern würzen. mit geriebenem Parmesan oder Sbrinz servieren.

Anstelle von Bouillon kann man auch Wasser nehmen und eine Rinderhaxe und einen Kalbsfuss mitkochen.