

Minestrone

Für 3-4 Portionen benötigt man:

- 100 g getrocknete Borlotti-Bohnen (ca. 12 Stunden einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Selleriestangen
- 2 Kartoffeln
- 2-3 Karotten, je nach Größe
- einige Blätter toskanischen Schwarzkohl, die Rippen entfernt und in Streifen geschnitten.
- 6 EL Olivenöl
- 2-3 zerkleinerte Dosentomaten oder 3 EL Passata bzw. Tomatenabtropfsaft
- Kleine Suppenpasta, hier wurde Mista corta verwendet.
- 1 Stück Parmesanrinde
(ev. Petersilie oder Basilikum zum Servieren)



Zubereitung:

Die eingeweichten Bohnen abseihen, mit frischem Wasser (ca. 1 l) rund eine Stunde weich kochen.

In der Zwischenzeit den Sellerie und die Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln und Zucchini in größere Würfel schneiden, die Karotten halbieren und in dickere Scheiben schneiden oder ebenfalls würfeln.

Zwiebel, Sellerie und Karotten in heißem Olivenöl andünsten, nicht bräunen.

Die Kartoffeln, Zucchinistücke und Tomaten (bzw. hier: Tomatenabtropfsaft) dazugeben, kurz durchrühren. Die weichgekochten Bohnen hinzufügen und mit Wasseraufgießen. Mit Salz (vorsichtig, wenn Parmesanrinde mitgekocht wird!) und Pfeffer würzen, die Parmesanrinde dazu geben und zum Kochen bringen.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den kleingeschnittenen Schwarzkohl in den Topf geben und mitköcheln. Nochmals rund 15 Minuten weiter garen. Die Parmesanrinde entfernen, ev. noch nachsalzen. Die Pasta unterrühren und kochen, bis die Nudeln al dente sind.

Mit ein paar Tropfen extra gutem Olivenöl und/oder frisch gehackten Kräutern servieren.
(Petra Eder, 24.2.2021)