

Italienische Minestrone

Sämig. Fruchtig. Wie von einer italienischen Nonna gekocht. Minestrone ist eine dickflüssige italienische Gemüsesuppe. Zu lecker, um wahr zu sein. Typische Zutaten sind Zucchini, Karotten, Sellerie und Nudeln. Für ein authentisches Aroma kommen Lorbeerblätter, Knoblauch und Speck hinzu. Letzterer kann ganz einfach durch eine vegane Version ersetzt werden. Und auch sonst sind dir keine Grenzen gesetzt. Kreiere deine Lieblingsminestrone!



Italienische Minestrone | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Portionen): 500 Gramm Zucchini | 300 Gramm Karotten
| 300 Gramm Sellerie | 2 Esslöffel Olivenöl | 3-4
Knoblauchzehen | 400 Gramm Zwiebeln | 100 Gramm (veganen)
Speck | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Lorbeerblätter | 200
Milliliter Weißwein | 800 Milliliter geschälte Tomaten | 1600
Gramm passierte Tomaten | 400 Milliliter [Gemüsefond](#) (kein
Pulver) | 500 Gramm Pasta (z.B. Trottolo tricolore) | 5
Esslöffel Salz | 3 Esslöffel Zucker | Optional: (Veganer)
Parmesan und Basilikum



Italienische Minestrone | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Zucchini der Länge nach halbieren und in mundgerechte Halbkreise schneiden. 2. Karotten und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 4. Speck in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten, dann herausnehmen. 5. Gemüse rund zehn Minuten anrösten, dabei immer wieder umrühren. 6. Mit Weißwein ablöschen. 7. Geschälte sowie passierte Tomaten hinzugeben und mit Gemüsefond auffüllen. 8. Gemüsesuppe aufkochen und zwanzig Minuten köcheln lassen. 9. Nudeln hinzugeben, al dente kochen und die Suppe dann sofort von der Hitze nehmen. 10. Mit Salz und Zucker abschmecken. 11. Sofort als Suppe oder am nächsten Tag als angedickten Eintopf servieren. Dekoriert werden kann die Minestrone dabei mit (veganem) Parmesan und Basilikum.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot](#)! Jetzt noch mehr [Suppen & Eintopf Rezepte](#), weitere [italienische Rezepte](#), mehr [Pasta & Pesto](#) Rezepte oder weitere [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 457 Kalorien | 6,9 Gramm Fett | 76,1 Gramm Kohlenhydrate | 17 Gramm Eiweiß