



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mitevazi Lezzetler® Kochrezepte

Minestrone

Minestrone



1 grosse Zwiebel
1 Glas weisse Bohnen
1 Teeglas Öl
1 mittel grosser Lauch
3 grosse Kohlblätter
½ Bunt Petersilie
1 Sellerieblatt
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Glas Röhrennudel
7-8 Gläser Fleischbrühe oder Wasser
2 KL Salz
½ KL Pfeffer
Für die Oberfläche:
1 Glas geriebener Käse

In einen Topf Öl, dünn geschnittene Zwiebel, fein gehackte Petersilie, Sellerieblätter und zerstampften Knoblauch bei mittlerer Hitze dünsten bis die Zwiebel glasig werden.

Tomatenmark hinzugeben, einige Male umrühren und dann Fleischbrühe oder Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben und zum Kochen bringen.

Währenddessen die Hälfte der gekochten weissen Bohnen durch zerdrücken zu einer Püree Masse verarbeiten. Die Kohlblätter kochen und quadratisch zuschneiden. Die Nudel in kleine Stücke schlagen.

In die kochende Suppe die weissen Bohnen, zu Püree verarbeitete Bohnen und geschnittene Kohlblätter hinzugeben und weitere 15 Minuten kochen.

Die Nudelstücke hinzugeben und den Herd auf niedrige Stufe schalten und weitere 15-20 Minuten kochen und vom Herd nehmen.

Heiss in Schalen füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Tipp: Minestrone ist eine italienische Suppe aus der Toskana.