



MINISTRONE

Für 4 Personen:

- 120 g getrocknete Cannelini-Bohnen
(alternativ: 250 g
Cannelini-Bohnen aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stange Lauch, in Ringe
geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält
und klein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zucchini, klein
gewürfelt
- 1 kleiner Gemüfefenchel, klein
gewürfelt
- 3 mittelgroße Karotten, in Scheiben
geschnitten
- 300 g Tomaten, gewürfelt
- 150 ml Weißwein (optional)
- 1,5 l heißes Wasser
- 2 TL Salz plus mehr zum
Abschmecken
- 1,5 TL getrockneter Oregano
- 1/3 TL Pimenton de la Vera
(geräuchertes Paprikapulver)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ahornsirup (optional)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas Tabasco (optional)
- 4 EL fein gehackte Petersilie
(alternativ: Basilikum)

Zeitaufwand:

ca. 30 Minuten Zubereitung plus 30
Minuten Wartezeit (plus
Einweichzeit Cannelini-Bohnen)

Wenn getrocknete Cannelinibohnen verwendet werden, diese entweder über Nacht einweichen und dann ca. 30 Minuten in 700 ml Wasser und etwas Salz gar kochen ODER die getrockneten Bohnen ohne Einweichen ca. 1 Stunde kochen. Alternativ können Bohnen aus der Dose genommen werden. Diese in ein Sieb geben, abwaschen und am Ende in die Suppe geben.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Lauch und Knoblauch unter Rühren ca. 3 Minuten anschwitzen. Dann das Gemüse hinzufügen und unter Rühren leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Heißes Wasser, Salz, Oregano, Pimenton, Tomatenmark und Ahornsirup hinzufügen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die vorgekochten Bohnen (oder Bohnen aus der Dose) hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco abschmecken. Zwei EL gehackte Petersilie in die Suppe geben. Die Suppe in Schüsseln geben, mit weiterer Petersilie bestreuen und direkt servieren. Wer mag, serviert dazu geriebenen Parmesan.

WELLCUISINE-TIPP: um die Suppe noch gehaltvoller zu machen, können vorgekochte Nudeln am Ende hinzugefügt werden.