Nah&Frisch

www.kotanyi.com Professional

Italienische Minestrone Suppe

Suppe Eintopf Frühling Geflügelgerichte Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Im ersten Schritt werden alle frischen Zutaten gründlich gewaschen und geschält. Nun werden die Karotten und der Sellerie in kleine Stücke geschnitten - am besten in dünne Scheiben. Ebenfalls den Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken bzw. pressen. Die Zucchini längs vierteln und in Stücke schneiden. Anschließend in einem größeren Topf die Butter und das Olivenöl miteinander erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, später die Karotten und den Sellerie zugeben und für einige Minuten weiterdünsten.
Den Knoblauch und das Tomatenmark ebenso untermischen und nochmals für einige Sekunden rösten. Im nächsten Schritt werden nun die anderen Zutaten wie die Zucchini, die gehackten frischen Tomaten inklusive Lorbeerblatt und 3 EL italienische Kräuter hinzugegeben. Die Suppe zugedeckt für etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
Danach die Pasta hinzugeben. Für etwa 8 Minuten weiter kochen lassen. Die Pasta sollte al-dente und das Gemüse bissfest sein. Gegen Ende den Babyspinat unterrühren und den Herd ausschalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenteller servieren und mit dem geriebenen Parmesan garnieren. Als Beilage eignet sich ein frisches Ciabatta oder italienische Grissini.

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel, klein
- 3. Stangensellerie
- 1 Zucchini
- 400 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Tomaten, frisch gehackt
- 100 g Pasta, klein
- 5 EL Parmesan, gerieben
- 1 Kotányi Lorbeerblätter ganz
- 3 TL Kotányi Italienische Kräuter
- 1 Prise Kotányi Meersalz jodiert grob
- 1 Prise Kotányi Pfeffer schwarz ganz
- 1 Handvoll frischer Babyspinat