

MINISTRONE



ÜBERSICHT

- Dauer: 35 Minuten
- Menge: 6 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1/2 Scheibe Knollensellerie (oder 2 Stangen Sellerie)
- 4 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 (kleine) rote Paprika
- 1 großer Kartoffel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 100g passierte Tomaten
- 2L heißes Wasser (oder Gemüsesuppe)
- frische Kräuter (Thymian, Basilikum, Oregano)
- Kräutersalz
- Olivenöl
- 4-5 Handvoll „Mini-Pasta“ (Hörnchen, Muscheln, etc.)
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Das Gemüse in kleine Würfelchen schneiden – alles sollte ungefähr dieselbe Größe haben. In einem größeren Topf zuerst die klein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten. Gehackten Knoblauch hinzufügen und die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel ebenfalls dazu geben. Alles etwas anschwitzen lassen, danach Tomatenmark sowie das restliche Gemüse dazugeben. Kurz etwas anrösten und dann mit heißem Wasser (oder Gemüsesuppe) ablöschen. Mit einer ordentlichen Prise Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Anschließend für 15 Minuten bedeckt schwach köcheln lassen. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Das Gemüse sollte auf jeden Fall schon gar sein. Abschmecken nicht vergessen – eine kleine Prise Cayennepfeffer für die Schärfe passt auch wunderbar dazu.

Die Pasta nebenbei in einem kleinen Topf laut Packungsangabe kochen. Zuletzt noch die Teigwaren mit frisch gehackten Kräutern in die Suppe geben.

Bei Tisch noch mit etwas geriebenen Parmesan garnieren und mit einem Stück frischem Baguette oder Grissini genießen – Mahlzeit!

