



Vorspeise oder Hauptgang

Minestrone

Rezept für 6 Personen

Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

100 gr	Borlotti-Bohnen	2-2.5 lt	Wasser
2	Karotten		Bratbutter zum Andünsten
3-4	Kartoffeln (z.B. Charlotte)		ein wenig Tomatenpüree
2 Stengel	Stangensellerie	100 gr	Risotto-Reis (z.B. Arborio)
1 grosse	Zwiebel (rot)	1/2	Wirz oder Kabis
2	Knoblauchzehen	1 Dose	Pelati (Tomaten) gehackt 400 gr
1 Bund	Peterli (glattblättrig)	150 gr	Erbsen tiefgekühlt
	Salbeiblätter (einige)		Salz, Pfeffer
100 gr	gesalzener Magerspeck		Parmesan am Stück
250 gr	Schweinsbrust		Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitung:

Borlotti-Bohnen	Die Bohnen (über Nacht) mit kaltem Wasser bedecken und quellen lassen (mindestens jedoch vier bis sechs Stunden).
Karotten, Kartoffeln, Stangensellerie, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie- und Salbeiblätter, Speck sowie Schweinsbrust	Karotten und Kartoffeln schälen. Karotten in feinste Würfel schneiden, die Kartoffeln ganz lassen. Stangensellerie in feine Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie- und Salbeiblätter fein schneiden, Speck in feine Streifen, Schweinsbrust in Würfel schneiden.
Bratbutter	Speck und Schweinsbrust in der Bratbutter anbraten, Zwiebeln und Knoblauch beifügen, glasig dünsten. Gemüse, Kartoffeln und Kräuter beifügen, mitdünsten. Borlotti-Bohnen abtropfen und beifügen. Tomatenpüree dazugeben. Mit Wasser ablöschen und bedeckt 90 Minuten köcheln lassen.
Tomatenpüree	
Reis Wirz oder Kabis Pelati, Erbsen Salz, Pfeffer	Die Kartoffeln aus der Suppe nehmen und mit einer Gabel zerkleinern. Zusammen mit dem Reis wieder in die Suppe geben und 10 Minuten köcheln. Nach Bedarf etwas Wasser beifügen. Wirz oder Kabis in Streifen schneiden. Mit den Tomaten aus der Dose – samt Saft – sowie den Erbsen dazugeben und weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip:

- Vorsichtiger ist es, die eingeweichten Bohnen mit frischem Wasser separat weich zu kochen, weil manchmal die Bohnen zusammen mit dem Gemüse nicht richtig weich werden.
- Im Winter wird die Minestrone heiss serviert, im Sommer geniesst man Sie abgekühlt (aber nicht eiskalt).
- Statt Reis zum Beispiel Teigwaren (Nudeln oder getrocknete Tortellini) einstreuen
- Statt Wasser Gemüse- oder Fleischbouillon verwenden
- Stellen Sie – neben dem obligaten, geriebenen Parmesan-Käse – ein Fläschchen kaltgepresstes Olivenöl auf den Tisch. Ein wenig davon in dünnem Faden in die heisse Minestrone eingerührt schmeckt ganz einfach sagenhaft.