

Klar, auch für die Minestrone gibt es Millionen verschiedener Rezepte. Sicher ist nur, dass es sich um eine Gemüsesuppe handelt, die mit Parmesan gewürzt wird. Über die Jahre habe ich eine Rezeptur entwickelt, die diese feine Spezialität besonders lecker am Übergang vom Winter zum Frühjahr macht. Denn einerseits wärmt die Suppe ordentlich, andererseits ist sie auch ziemlich frisch und fruchtig. Aber, halt: Diese Minestrone setzt voraus, dass du die Rinde von Parmesanbrocken aufbewahrst, jawohl, die Rinde...

Die Zutaten (für 4 Portionen als Hauptgericht):

2 l Gemüsebrühe (selbst gezogen oder Bio-Qualität)
2 ~ 4 Stück Rinde vom Parmesan oder einem ähnlichen Hartkäse
1 große Zwiebel
1 mittlere rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Döschen Tomatenmark
1 dicke Möhre
1 Stange Sellerie
1 große Zucchini
1 Dose Cannellini-Bohnen
150 g kurze Nudeln (z.B. Penne rigate)
frische Kräuter: Thymian, Basilikum, Oregano, glatte Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer, frisch geriebener Parmesan
Olivenöl

Die Zubereitung:

Als erstes muss du die Gemüsebrühe ansetzen bzw. heißmachen. Inzwischen würfelst du beide Zwiebeln und pökelst die Knoblauchzehen. Schwitz den Zwiebel-Knoblauch-Mix in nicht zu wenig Olivenöl an. Sind sie Würfelchen weich, gibst du das Tomatenmark dazu und röstest es auch an. Lösche mit ungefähr drei Vierteln der Gemüsebrühe ab. Wirf die Parmesanrinden hinein und lass das Ganze ungefähr 20 Minuten lang leise vor sich hin köcheln. Falls die Suppe schon einkocht, mit Brühe auffüllen.

Schneide die Selleriestange in flache Scheiben und die geschälte Möhre in halbierte Scheiben derselben Dicke. Wasche die Zucchini und würfle sie. Gieße den Inhalt der Bohnendose in ein

Sieb, spül die weißen Dinger ab und lass sie abtropfen. Fisch die Rindenreste und die Knoblauchzehen aus der Brühe und gib Möhren- und Selleriestücke dazu. Die brauchen knapp 20 Minuten leises Köcheln zum Weichwerden. Nach 10 Minuten gibst du Zucchiniwürfel dazu. Der Rest von der Brühe kann jetzt auch rein.

Koch die Nudeln separat in Salzwasser al dente. Sind sie gar, gibst du sie in die Suppe und schüttest auch die Cannelinni-Bohnen dazu. Alles gut durchrühren und einmal kurz durchkochen. Zuletzt die frischen und frisch gehackten Kräuter darüberstreuen. Mit Salz (falls nötig) und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Geriebenen Parmesan dazu reichen. Wer mehr Kohlehydrate anbieten will, serviert geröstetes Ciabatta dazu.