

Rezept der Woche: Meine wundervolle Kürbis-Minestrone

Vermutlich gibt es so viele Minestrone-Rezepte wie es Minestrone-Köchinnen und -Köche gibt. Sicher ist nur, dass es sich um eine dicke Suppe mit viel Gemüse handelt, eigentlich sogar um einen Eintopf. Bei mir - und ich nehme da für mich keinerlei besondere Authentizität in Anspruch - ist die Basis eine leicht tomatisierte Parmesanbrühe. Parmesan-was? Aus einer möglichst selbstgezogenen Rinder- oder Gemüsebrühe wird eine Parmesanbrühe, indem du ein daumenlanges Stück Parmesanrinde mit der Brühe auskochst. Probier das mal - lecker! Dass der Kürbis bei dieser Version Hauptdarsteller ist, hat was mit der Jahreszeit und der Tatsache zu tun, dass Kürbis einfach mit fast Allem harmoniert.

Die Zutaten (für 4 mächtige Portionen):

ca. 300 g Würfel vom frischen Hokkaido
1 dicke Möhre
1 Stängel Staudensellerie
1 kl. Dose Cannellini-Bohnen
ca. 120 g kurze Nudeln (z.B. Ellenbogen-Maccheroni oder kleine Öhrchen)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 l Rinder- oder Gemüsebrühe
1 daumenlanges Stück Parmesanrinde
1 Döschen Tomatenmark
Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
geriebener Parmesan zum Drüberstreuen

Die Zubereitung:

Tatsächlich hebe ich die Endstücke vom Parmesan hauptsächlich deswegen auf, um sie für Minestrone zu verwenden. Ja, man kann die Rinde einfach auskochen. Wenn dir das aus irgendeinem Grund unangenehm ist, brauchst du die entsprechende Menge beinhart gewordenen Parmesans ohne Rinde. Du setzt als erstes die Brühe auf und lässt die Parmesanrinde bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Minuten auskochen. Ab und an solltest du Rühren, damit sich das Stück nicht am Topfboden festsetzt.

Nebenbei bereitest du das Gemüse zu. Würfle die Zwiebel recht klein und zerleg die Knoblauchzehe in feine Scheiben. Schwitz beides zusammen in der Pfanne in Olivenöl an. Für 300 g Fruchtfleisch wirst du ungefähr ein Viertel von einem Hokkaido brauchen; kann aber auch mehr oder weniger sein - die Kürbisse variieren ja stark in der Größe. Schneide den Kürbis in mundgerechte Stücke. Möhre und Staudensellerie schneidest du in nicht zu dünne Scheiben. Gib das Gemüse dann zum Zwiebelmix in die Pfanne und schwenk das Ding, damit alles angewärmt und mit Öl überzogen ist. Rühr dann den Inhalt eines Döschen Tomatenmarks ein (bzw. ungefähr 3 TL, wenn du auf die Tube drückst).

Jetzt kommt der Pfanneninhalt in die Brühe. Du entscheidest, ob die Parmesanrinde weiter mitkochen soll oder ob du sie schon entfernst. Lass die Minestrone jetzt ca. 15 Minuten sanft köcheln. In der Zeit gießt du die Bohnen ab. Nach den besagten 15 Minuten kommen die Nudeln hinzu. Du kannst die Flamme ein bisschen hochdrehen. Den Eintopf kochst du jetzt entsprechend der auf der Tüte angegebenen Garzeit für die Pasta. Zuletzt wirfst du die Cannellini-Bohnen hinein und lässt die Minestrone noch einmal gut 10 Minuten bei sanfter Hitze durchziehen. Spätestens jetzt solltest du das Stück Parmesanrinde rausfischen.

Zuletzt schmeckst du die Suppe mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und ein bisschen frisch geriebener Muskatnuss ab. Kenner rühren einen Schuss vom allerfeinsten Olivenöl hinein. Und du stellst den Essern geriebenen Parmesan zur Selbstbedienung hin. Ein bisschen Ciabatta rundet dieses herbstliche Hauptgericht ab.

Varianten: Sehr lecker wird die Sache, wenn du Zwiebelmix und Gemüse nicht in Olivenöl anschwitzt, sondern im Fett von ausgelassenem Guanciale, also den gewürzten und geräucherten Schweinebäckchen. Wer's sehr tomatig mag, kocht Achtel von gehäuteten und entkernten Tomaten mit.

[Titelbild: [fotogocom](https://www.fotogocom.com) via [Wikimedia](https://www.wikimedia.org/) unter der Lizenz [CC BY 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)]