

ZUTATEN

4-6 Portionen

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 große Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
- 2 große Karotten, gewürfelt
- 2 große Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Stück Orangen
- 100 g Pilze
- 100 g Zucchini, gewürfelt
- 60 g Butter
- 50 ml Olivenöl
- 60 g durchwachsener Speck, klein gewürfelt
- 100 g gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund frisches Basilikum, fein gehackt
- 1 ½ Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 85 g Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frisch geriebener Grana Padano zum Servieren (nach Belieben)



... SO GEHT'S

1. In einem großen Topf die Butter und das Olivenöl erhitzen. Den gewürfelten Speck hinzufügen und für etwa 2 Minuten anbraten, bis er leicht knusprig ist.
2. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen, weiter braten, bis sie glasig sind. Dann Sellerie, Karotten und Kartoffeln unterrühren und für weitere 2 Minuten braten.
3. Pilze und Zucchini hinzufügen und für weitere 2 Minuten braten. Den Topf abdecken und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren für 15 Minuten dünsten.
4. Die Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, Tomatenmark und Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe 1 Stunde leicht köcheln lassen.
5. Die in kleine Stücke gebrochenen Spaghetti hinzufügen und für weitere 10 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.

MINISTRONE

6. Die ausgepressten Orangen hinzufügen und mitkochen.
7. Die Minestrone-Suppe in vorgewärmten Suppentellern servieren und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Genieße deine selbstgemachte Minestrone-Suppe!

Tipps vom Wedde Küchenteam:

Es ist toll, die Suppe mit frischen Zutaten zu verwenden und sogar selbstgemachte Gemüsebrühe herzustellen. Hier sind ein paar Ergänzungen und Tipps:

1. Wenn du die Suppe etwas herzhafter machen möchtest, könntest du überlegen, noch mehr Gemüse hinzuzufügen, wie zum Beispiel Spinat, Mangold oder Wirsing.
2. Statt Butter könntest du auch Olivenöl verwenden, um die Suppe noch gesünder zu gestalten.
3. Wenn du es würziger magst, könntest du etwas Chili oder rote Pfefferflocken hinzufügen.
4. Vergiss nicht, die Suppe vor dem Servieren zu probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abzuschmecken.

Selbstgemachte Gemüsebrühe ist übrigens eine großartige Idee (siehe nächste Seite)!



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT

ZUTATEN

Knoblauchabschnitte
Zwiebelabschnitte
Sellerieabschnitte
Karottenabschnitte
Wasser



... SO GEHT'S

1. Sammle Abschnitte von Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie und Karotten. Du kannst auch andere Gemüsereste verwenden, wie zum Beispiel Petersilienstängel, Lauchreste oder Pilzabschnitte, um mehr Geschmack zu bekommen.
2. Spüle die Gemüseabschnitte gründlich unter kaltem Wasser ab, um eventuelle Rückstände zu entfernen.
3. Gib die Gemüseabschnitte in einen großen Topf.
4. Bedecke die Gemüseabschnitte mit kaltem Wasser. Achte darauf, genug Wasser zu verwenden, damit das Gemüse vollständig bedeckt ist.
5. Erhitze das Wasser mit den Gemüseabschnitten langsam auf mittlere Hitze. Bringe es nicht zum Kochen, sondern lass es langsam simmern.
6. Lass die Gemüsebrühe für etwa 30-45 Minuten köcheln, damit sich die Aromen gut entfalten können.
7. Nach dem Köcheln die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb oder ein Mulltuch durchsieben, um die festen Bestandteile zu entfernen.
8. Die klare Gemüsebrühe ist jetzt fertig. Du kannst sie nach Belieben salzen und pfeffern.

Diese selbstgemachte Gemüsebrühe eignet sich hervorragend als Basis für Suppen, Eintöpfe oder Risotto.

Du kannst auch Gewürze wie Lorbeerblätter, Pfefferkörner oder Thymian hinzufügen, um den Geschmack zu variieren.

Viel Spaß beim Kochen!