



SOMMERLICHE MINISTRONE

Es war gerade Frühsommer, als ich in Venedig war. Und das erkennt man natürlich auch an den Zutaten, die ich für meine Variante der Lieblingssuppe der Italiener verwendet habe. Wenn Sie also um diese Jahreszeit auch mal eine Minestrone kochen wollen, kann ich Ihnen dieses Rezept nur wärmstens empfehlen.

Ergibt 4 große Portionen

| | |
|---|---|
| 3 Knoblauchzehen, geschält | 150 g Mini-Farfalle oder andere Suppennudeln |
| 200 g kleine Möhren | |
| 200 g kleine Zucchini | Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 1 große rote Zwiebel, geschält | 2 große Handvoll Kopfsalatblätter |
| 3 Scheiben bester durchwachsener Räucherspeck | ½ Radicchio oder Chicorée |
| Olivenöl | nach Belieben: einige Zucchini Blüten, in Stücke gerissen |
| 1 große Tomate | |
| 1 Bund glatte Petersilie | |
| 2 große Handvoll Mangold-, Rote-Bete oder Weißkohlblätter | <i>Für das Pesto</i> |
| 2 große Handvoll frische Erbsen | 1 großes Bund Basilikum |
| 2 l Gemüsebrühe (möglichst ein Bioprodukt) | 2 kleine Knoblauchzehen |
| | 60 g Pinienkerne |
| | 40 g Parmesan |
| | bestes Olivenöl |

Im Winter bieten sich eher Wurzelgemüse und Kohl an. Schmeckt aber genauso gut. Ich hatte damals leider nur ein altes Stück Schinken, um der Suppe Geschmack zu verleihen. Im Rezept ist durchwachsener Räucherspeck angegeben. Sie können aber auch eine Schweinshachse oder Pancetta nehmen. Der Clou ist das selbst gemachte Pesto. Es wird in die heiße Suppe gerührt und gibt ihr Pep und ein wundervolles Aroma.

Knoblauch, Möhren und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Räucherspeck fein würfeln. Einen großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Speck mit ein paar Esslöffeln Olivenöl 5 Minuten unter Rühren darin dünsten. Die Zucchini dazugeben und in 3–4 Minuten weich dünsten. Wenn Sie eine Schweinshachse oder anderes Fleisch mitgaren wollen, geben Sie es jetzt dazu.

Tomate und Petersilie (mit Stielen) grob hacken. Die Mangoldblätter (oder was immer Sie nehmen) in Stücke reißen und ebenfalls in den Topf geben. Die Erbsen hinzufügen und so viel Brühe angießen, dass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Aufkochen lassen und die Nudeln einrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, erneut aufkochen und die Hitze verringern. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen, danach noch einmal abschmecken.

Während die Suppe kocht, das Pesto herstellen. Dazu die Basilikumblätter abzupfen und die kleinen Blätter zur Seite legen. Den Knoblauch schälen. Die großen Basilikumblätter mit 1 Prise Salz im Mörser fein zerstoßen, bis sie ein herrliches Aroma entfalten. Pinienkerne und Knoblauch dazugeben und das Ganze zu einer Paste zermahlen. Den Parmesan reiben. Das Pesto mit etwas bestem Olivenöl verdünnen und abschmecken. Wichtig ist, dass keine einzelne Zutat hervorschmeckt.

Kurz bevor die Suppe fertig ist, die Salatblätter und den Radicchio in Stücke reißen und mit den Zucchini-Blüten in die Suppe geben. Noch einmal abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Einen ordentlichen Klecks Pesto daraufgeben, mit Olivenöl beträufeln und mit den kleinen Basilikumblättern bestreuen.