



Minestrone mit Tomaten-Pesto



für ca. 8 Personen

Zutaten:

Minestrone

200 g Knollensellerie
300 g Möhren
1 Stange Lauch (klein)
1 Tomate
2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 Stiele Thymian
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersaat
Salz
150 g grüne Bohnen
400 g Romanesco
400 g grüner Spargel

Tomaten-Pesto

50 g Tomaten (getrocknet, in Öl)
10 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl
80 ml Gemüsefond (von der Minestrone)
Salz

200 g wilder Brokkoli (Cima di rapa)
3 Stangen Staudensellerie
150 g Zuckerschoten
120 g Fregola-Nudeln (sardische
Hartweizenpasta)
2 El Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma (gemahlen)
Pfeffer
2 Stiele Basilikum
4 Stiele Kerbel
4 Stiele Zitronenmelisse
40 g italienischer Hartkäse (z. B.
Parmesan, fein gerieben)

15 g italienischer Hartkäse (z. B.
Parmesan, fein gerieben)
 $\frac{1}{2}$ TL Bio-Zitronenschale (fein
abgerieben)
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Minestrone zuerst einen Gemüsefond kochen. Dafür Sellerie schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Möhren waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 3 cm große Stücke schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden, halbieren und 1 ungeschälte Zwiebel halbieren. Den Knoblauch andrücken.



Chuchi Wormatia



Vorbereitetes Gemüse mit Thymian, Pfeffer, Koriander, 1 El Salz und 3 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Bei milder Hitze mit halb geöffnetem Deckel 1 Stunde kochen lassen.

Inzwischen restliche Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Grüne Bohnen putzen, waschen und halbieren. Romanesco waschen, die Röschen vom Stiel schneiden. Romanescostiel längs halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren.

Fregola nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Fertigen Gemüsefond durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen. 80 ml davon für den Tomaten-Pesto beiseitestellen.

Für den Tomaten-Pesto die getrockneten Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten grob schneiden und im Blitzhacker mit Olivenöl, Pinienkernen, Gemüsefond, Parmesan, Zitronenschale, Salz und Pfeffer pürieren. In ein Schälchen füllen und abgedeckt beiseitestellen.

Für die Minestrone das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Kurkuma kurz darin andünsten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und zum Kochen bringen. Bohnen zugeben und bei mittlerer Hitze 12 Minuten kochen. Nach 4 Minuten Spargel, Romanescoröschen und -stiele zugeben. Nach 6 Minuten Brokkoli, Staudensellerie und Zuckerschoten zugeben. Minestrone kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fregola zugeben und kurz erwärmen.

Minestrone in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit abgezupften Basilikum-, Kerbel- und Zitronenmelisseblättern bestreuen. Jeweils etwas Parmesan und Tomaten-Pesto auf die Minestrone geben, mit restlichem Parmesan und Pesto servieren.