



© Ökokiste e.V.

Winter-Minestrone

Eine wärmende Suppe mit saisonalem Gemüse, Polenta-Einlage und Grünkohl-Chips

Für 4 Portionen / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro 100 g:

1260 kJ / 300 kcal

F: 13 g, davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren, K: 31 g,
davon 1,3 g Zucker, E: 14,3 g, Salz: 0,17 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 125 g Polenta
- 100 g Parmesan
- 100 g Grünkohl
- 300 g Lauch
- 200 g Möhren
- 100 g Wurzelpetersilie
- 200 g Pastinaken
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- 1 Glas / Dose weiße Bohnen (ca. 250 g)

Zutaten aus dem Vorrat:

- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Bratöl
- 1 EL Butter
- 1,1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, nach Belieben
- Rosmarin frisch oder getrocknet

Zubereitung

1. Für die Polenta-Einlage: 500 ml Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrühren, bei kleiner Hitze 10 min. quellen lassen. 50 g geriebenen Parmesan und Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ca. 1 cm dick auf ein geöltes Blech oder in eine Auflaufform streichen und abkühlen lassen.
2. Für die Grünkohl-Chips: Ofen auf 160° C vorheizen. Grünkohl waschen, Stücke von den Blattrippen zupfen. Gut trocken schleudern. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz gründlich vermengen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 15 Minuten knusprig backen, dabei nach 10 Minuten wenden. Herausnehmen, auskühlen lassen.
3. Gemüse putzen. Lauch halbieren oder vierteln und in Ringe schneiden. Möhren, Petersilienwurzel und Pastinake der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen.
4. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten. Nun mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die stückigen Tomaten unterrühren, dann die Bohnen. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben Rosmarin abschmecken und noch 2 Minuten köcheln lassen.
6. Die Polenta-Masse in kleine Rauten schneiden oder mit einem Ausstecher Formen ausstechen.
7. Minestrone mit Polenta, Grünkohl-Chips und restlichem geriebenem Parmesan servieren.

Tipp

übrig gebliebene Polenta kann man wunderbar in etwas Butter in der Pfanne anbraten.