

Minestrone (fast)

Hier ein Rezept für eine einfache Gemüsesuppe (vegan), die du im Sommer mit frischen Tomaten und Zucchini zur echten Minestrone aufpeppen kannst. Ich koche sie im Schnellkochtopf, das spart Energie und die Suppe ist in 15 Minuten fertig. Die Menge reicht für 8 Personen

Zutaten:

4 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 Knollensellerie
2 Stangen Lauch
500 g Karotten
4-6 große Kartoffeln
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Thymian
Majoran
2 Lorbeerblätter
200 g weiße Bohnen, getrocknet
100 g Nudeln (Vermicelli)
100 g unpolierter Reis

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Mit Wasser auffüllen bis alles gut bedeckt ist, würzen, die Bohnen, den Reis sowie die Nudeln dazugeben und den Topf fest verschließen. Bei maximaler Wärmezufuhr erhitzen, bis die Druckanzeige Betriebsdruck anzeigt. Herd ausschalten und warten, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht.

Soll die Suppe nicht an einem Tag gegessen werden, ist es besser, die Nudel extra zu kochen, weil sie sonst beim erneuten Aufkochen arg schlabberig werden.