

# Minestrone

mit gegarten Kichererbsen

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

## Zubereitung

- Zwiebeln schälen und fein hacken. Sellerie, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen.
- Dann Sellerie, Kartoffeln und Möhren hinzufügen und ebenfalls für 5 Min. anschwitzen.
- Anschließend mit Wasser ablöschen, mit einer Prise Salz würzen und das Gemüse etwa 15 Min. gar köcheln.
- Währenddessen Strunk vom Porree schneiden. Porree in Ringe schneiden, gut waschen und trocken schütteln und für 5 Min. in der Suppe mit köcheln.
- Zucchini waschen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. In die heiße Suppe geben und etwa 6 Min. mit garen.
- Währenddessen Kichererbsen abtropfen lassen und in die Suppe geben.
- Petersilie waschen und trocken schütteln.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie und frisch geriebenem Parmesan bestreut genießen.

## Grundrezept für 2 l

### Gemüsesuppe:

- 4 Zwiebeln
- 250 g Sellerie
- 5 Kartoffeln
- 3 große Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 1 Porree
- Meersalz und Pfeffer
- 2 l Wasser

### Minestrone für 2 Personen:

- 1/3 der Gemüsesuppe
- 1 Zucchini
- 400 g gehackte Tomaten
- 400 g Kichererbsen, gekocht
- 2 Zweige Petersilie
- 15 g Parmesan