



Minestrone ticinese

Von der Minestrone gibt es im Tessin und Italien unzählige Varianten. Es ist aber immer eine reichhaltige Gemüsesuppe, die eher als Hauptmahlzeit, denn als Vorspeise aufgetischt wird. Die Zutaten richten sich nach regionalen Gepflogenheiten, so wird die Minestrone in Ligurien (Minestrone alla genovese) mit Zugabe von Pesto gekocht, in Mittel- und Südtalien wird in der Minestrone vorzugsweise Pasta mitgekocht. Während sie in Norditalien und im Tessin eher mit Reis gekocht wird.

Die Suppe kann mit einer Fertig-Bouillon gekocht werden, oder man zieht die altertümliche Methode vor, nach der die Bouillon aus kräftig angerösteten und mit Nelken besteckten Zwiebeln gemacht wird und somit ohne die Zusatzgewürze eines Fertigprodukts auskommt. Der Geschmack der mitgekochten Gemüse kommt so besser zur Geltung. Dafür braucht es Geduld: Der Zwiebelsud sollte rund 1 1/2 Stunden köcheln.

Zutaten (3 Hauptspeisen)

Bouillon:

- 1 grosse Zwiebel
- 8 Nelken
- 4 Lorbeerblätter

Minestrone:

- 100g Wirz
- 100g Rüebli
- 100g grüne Bohnen
- 50g Sellerie
- 80g Kartoffel, mehligkochend
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Pelati (eingemacht)
- 100g Risottoreis (Carnaroli, Arborio)

Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel ungeschält halbieren und mit den Nelken bestecken. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten ohne Fettzugabe in eine heiße Bratpfanne legen. Rösten bis die Schnittflächen schwarz sind.

2 Liter kaltes Wasser in einer Pfanne aufsetzen. Die angeschwärzten Zwiebeln und die Lorbeerblätter zugeben und das Wasser langsam zum Kochen bringen. Etwa 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Ev. etwas Wasser nachgiessen, am Schluss sollte 1 bis 1 1/5 Liter Bouillon vorhanden sein.

Während die Bouillon kocht Gemüse und Kartoffel in grobe Streifen resp. Stücke schneiden. Knoblauch klein würfeln. Alles zusammen in Bratbutter unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten dünsten. Pelati in grobe Stücke schneiden, zugeben und nochmals 2-3 Minuten dünsten.

Zwiebeln und Lorbeerblätter aus dem Sud fischen. Zwiebelhälften von der Schale und den Nelken befreien, angeschwärzte Stirnseiten wegschneiden. Rest der Zwiebel in grobe Stücke schneiden und wieder zur Bouillon geben. Bouillon salzen.

Gedünstetes Gemüse in die Bouillon geben und 30 Minuten köcheln lassen. Reis zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten und mit geriebenem Parmesan oder Sbrinz und feingeschnittenem, frischen Salbei bestreuen.







