

## Minestrone - italienische Gemüsesuppe

### Zutaten für 8 Portionen:

- Staudensellerie (2 Stangen)
- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 200 g grüne Bohnen
- 400 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Tomatenmark
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 100 g Nudeln
- 400 g gestückelte Tomaten
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 1 TL italienische Kräuter (gehackt)



### zum Bestreuen:

- Parmesan

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 45 Minuten

### Zubereitung:

1. Putze zuerst das Gemüse. Schneide den Sellerie, die Möhren, den Kohlrabi und die Zucchini in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneide sie in kleine Würfel.
2. Gib das Olivenöl in einen großen Topf und schwitze die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin goldgelb an.

3. Gib das Gemüse hinzu und dünste es kurz mit.
4. Rühre das Tomatenmark unter und gieße die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten an.
5. Gib die grünen Bohnen und die abgewaschenen weißen Bohnen hinzu.
6. Lasse nun alles für 20 Minuten köcheln.
7. Gib dann die Tomaten und die Nudeln hinzu und koche die Suppe für weitere 10 Minuten.
8. Schmecke deine italienische Gemüsesuppe mit Kräutern und Salz ab. Serviere sie mit geriebenem Parmesan.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

