

# Minestrone mit Petersilienpesto

---

 [healthtv.de/sendungen/10/Gewusst\\_wie\\_Rachs\\_5euro\\_Kueche/74/Minestrone\\_mit\\_Petersilienpesto.html](https://healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/74/Minestrone_mit_Petersilienpesto.html)

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 300 g Steckrübe
- 200 g Lauch
- 150 g Grünkohl
- 100 g Karotte
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Sellerie
- 100 g festkochende Kartoffel
- 500 g Strauchtomaten
- 15 ml Olivenöl
- Speckschwarte / Parmesanrinde
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Fussili-Nudeln

## Petersilienpesto:

- ½ Zitrone
- 30 g Mandeln
- 35 g Petersilienblätter
- 30 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 75 ml Pflanzenöl (z.B. Olivenöl)
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gemüse putzen und evtl. waschen. Steckrübe raspeln, Lauch blättrig schneiden, Grünkohl in kleine Stücke zupfen, das restliche Gemüse in Würfel (ca. 1,5 cm Kantenlänge) schneiden.
2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Speckschwarte darin anschwitzen, dann das Gemüse zufügen. Alles bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen. Nach ca. 5 min Gemüsebrühe angießen, Lorbeer zufügen und leise kochen lassen, bis das Gemüse al dente ist.
3. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen.

4. Für das Pesto Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Mandeln in einer Pfanne bei niedriger Temperatur etwa 5 Min. unter gelegentlichem Wenden rösten, dann abkühlen lassen. Petersilie waschen und sorgfältig trockenschleudern. Blätter von den Stielen entfernen, evtl. zwischen Küchenpapier trockenreiben und grob hacken. Parmesan in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.
5. Alle Zutaten für das Pesto und die Hälfte des Zitronensafts in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Nudeln in die Suppe geben. Minestrone aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe in tiefe Teller verteilen, jeweils 2 EL Pesto in die Suppe rühren und sofort servieren.

Preis pro Portion: 1,80 €