



Vegane klare Minestrone

🕒 Preparation time: 50 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 0 minutes

Total time: 50 minutes

Zutaten für rund 1,5 Liter Gemüsebrühe | Minestrone für bis zu 6 Portionen

Für die Gemüsebrühe

- 1-2 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Scheiben/150 g Knollensellerie
- 1-2 Petersilienwurzeln (ca. 150-200 g)
- 3 mittelgroße Karotten
- 1/2 Stange Lauch (ca. 150g)
- Eine halbe rote Paprika
- Ein Bund frische Petersilie
- Ein Schuss Weißwein | (optional/kann entfallen)
- 2-3 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren | leicht angedrückt
- 3 Pimentkörner
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sojasoße
- Salz

Weitere Zutaten für die Minestrone

- Eine halbe Zucchini | Menge individuell - ganz nach Geschmack
- 1 Kartoffel
- 100 g grüne TK-Bohnen
- 100 g weiße Bohnen abgetropft
- 4 Röschen TK-Brokkoli
- Eine halbe Tasse voll TK-Erbesen
- Karotte (entnehme ich der gekochten Brühe)
- Rote Paprika (entnehme ich ebenfalls der gekochten Brühe)

Zubereitung

1. 2-3 Scheiben Sellerie "entrinden" und in kleine Stücke schneiden, Petersilienwurzel waschen und in Stücke schneiden und ebenso den Lauch waschen und in Ringe bzw. größere Stücke schneiden. Bei Karotten und roter Paprika die Stückgröße so wählen, wie man sie später eventuell auch als Suppeneinlage nutzen möchte. Ich viertele an dieser Stelle auch noch eine Kartoffel und koche diese schon jetzt mit. Denn ich habe gerne Kartoffel in meiner Minestrone und entnehme die Kartoffel später wieder.
2. 1-2 EL Pflanzenöl in einem großem Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen und in der Mitte durchschneiden. Die Zwiebel auf den Schnittflächen anrösten, bis diese braun, aber nicht verbrannt sind. Tipp: Einen der Zwiebelschalen aufheben und mit kochen. Das gibt der Gemüsebrühe zusätzlich eine schöne Farbe.
3. Dann das Sellerie, Karotten, Paprika, Petersilienwurzel und Lauch ebenfalls hinzu geben und kurz mit anrösten. Etwas Agavendicksaft hinzu geben und die Zutaten kurz karamellisieren lassen. Zuerst mit zwei EL Sojasoße ablöschen, dann mit einem Schuss Weißwein. Wer den Wein weg lassen möchte: kein Problem, dann gleich mit ca. 1,75 Liter Wasser aufgießen. Sonst: Ein Schuss Wein hinzu, kurz den Alkohol verdampfen lassen und dann das Wasser hinzugeben.
4. Alle restlichen Zutaten der Suppe begeben: Petersilie, Piment, Wacholderkörner, Zwiebelschale und Lorbeerblätter. Die Suppe stark aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20-25 Minuten vor sich hin köcheln lassen.
5. Die gesamte Brühe durch ein Sieb in einen neuen Topf gießen. Die Brühe jetzt mit Salz und bei Bedarf mit Sojasoße abschmecken.
6. Für die Suppeneinlage: Ich nehme einen Teil der Gemüsebrühe und gebe aus den ausgekochten Resten Teile von Karotte, Paprika und der Kartoffel

hinzu, wobei ich die Kartoffel, die nun gar ist, noch klein schneide. Weiße Bohnen lasse ich abtropfen und gebe sie ebenfalls hinzu.

7. Bei der Zucchini entferne ich den größten Teil des Kerngehäuses, bevor ich sie klein schneide und in der Suppe gar ziehen lasse. Grüne Bohnen, Brokkoli-Röschen und Erbsen entnehme ich individuell dem Tiefkühl. Selbstverständlich können alle Zutaten auch frisch hinzugegeben werden, sollten dann aber in der Brühe noch etwa 10 Minuten leicht köcheln. Suppe heiß servieren.