

FÜR 2 PERSONEN

MINISTRONE MIT TOFUSPECK UND VOLLKORN-CROÛTONSTICKS

Zubereitungszeit

30 Minuten

Suppe

100 g (Vollkorn-)Makkaroni
oder (Vollkorn-)Penne
Salz
1 große Zwiebel (geschält
100 g), grob gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe,
gehackt
1 Karotte (geschält 80 g), in
1-cm-Würfel geschnitten
200 g gekochte weiße Bohnen

1 EL Olivenöl (8 g)
1 EL Tomatenmark
(einfach konzentriert)
200 g Rispen Tomaten,
grob gewürfelt
750 ml würzige Gemüsebrühe
100 g Kochwasser von weißen
Bohnen (Aquafaba)
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Oregano
½ Rosmarinweig
4 EL gehackte glatte Petersilie
½ Zucchini, schräg in 1-cm-
Scheiben geschnitten (100 g)

50 g Fenchel, in feine Streifen
geschnitten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Basilikum
Tofuspeck
100 g Räuchertofu
1 EL Olivenöl (8 g)
Croûtonsticks
100 g (Vollkorn-)Baguette
1 EL Olivenöl (8 g)
1 kleine Knoblauchzehe,
gehackt

Für die Suppe die **Makkaroni** in leicht **gesalzenem** Wasser etwa 6–8 Minuten kochen, bis sie etwas fester als bissfest sind. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen. • In der Zwischenzeit einen Topf erhitzen, **Zwiebeln, Knoblauch, Karotten** und 100 g **Bohnen** dazugeben, das **Öl** darüberträufeln und anrösten, bis sich schöne Röstaromen bilden. **Tomatenmark** und **Tomatenwürfel** einrühren und kurz mitrösten. Mit **Brühe** und **Bohnen-Kochwasser** ablöschen, **Thymian, Oregano, Rosmarin** und 2 EL **Petersilie** hinzugeben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. • Inzwischen für den Tofuspeck eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den **Räuchertofu** in kurze Streifen schneiden, hineingeben, das **Öl** darüberträufeln und rundum 6–7 Minuten knusprig goldbraun braten. Die Hälfte davon zur Suppe geben, den Rest beiseitestellen. • Für die Croûtons das **Baguette** in Sticks schneiden, in dieselbe Pfanne geben, mit **Öl** beträufeln, **Knoblauch** zugeben und vorsichtig rundum knusprig rösten. • Makkaroni, restliche **Bohnen, Zucchini** und **Fenchel** in die Suppe geben und 3 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • Die Minestrone in vier Suppenschalen füllen, mit restlichem Tofuspeck, restlicher Petersilie und Croûtonsticks bestreuen, mit **Basilikum** garnieren und genießen.



TIPP

Minestrone ist eine Suppe, die nur mit so vielen Gemüsesorten wunderbar funktioniert. Ein wirklicher Klassiker, der bei guter Zubereitung pures Soulfood ist.