

# Minestrone mit orientalischen Gewürzen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knollen Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Tasse passierte Tomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- 2,5 EL milder Apfel-Essig
- 1 Chili-Schote
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Zatar
- alternativ: Harissa oder Ras el Hanout
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie

Gemüse und Zwiebel putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auch die Stielansätze vom Fenchel verwenden. Das Fenchelgrün beiseitelegen, es kommt erst zum Schluss zur Suppe. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Gemüse farblos darin anbraten. Es sollte nicht zu dunkel werden, da es sonst bitter wird. Paprikapulver kurz mit anschwitzen, dann die passierten Tomaten hinzufügen und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe mit Salz, nach Geschmack mit Chili sowie mit etwas Essig würzen. Alles aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und die Minestrone etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Ingwer vorsichtig abschaben und reiben. Erst nach der Hälfte der Garzeit hinzufügen. Zum Schluss Zatar, Harissa oder Ras el Hanout unterrühren und frischen Thymian hinzufügen.

Petersilie und Fenchelgrün säubern und fein hacken. Die Suppe in Teller füllen und mit den Kräutern bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüber geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 25.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)