Minestrone mit orientalischen Gewürzen

Zutaten (für 4 Personen):

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

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 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 die Gewürzmischung Zatar oder alternativ 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 in die Suppe geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 29.01.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen