

Rezepte

Spargel-Gemüse-Minestrone

ein Rezept von hr4-Reporterin Katja Metz

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g weißer Spargel (Kaufgewicht)
- 200 g grüner Spargel (Kaufgewicht)
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 2 große rote Zwiebeln, etwas gröber gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 1 Tasse TK-Erbsen
- 100 g magerer Speck, gewürfelt
- Kräuter (was man bekommen kann, gerne auch Pimpinelle, Sauerampfer, Zitronenmelisse, Minze, Schnittlauch, Basilikum...)
- 200 g kleine Nudeln, z.B. kleine Farfalle oder kleine Muschelnudeln
- Olivenöl
- Essig
- Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Zucker
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Stück Parmesan
- 1,5-2 l Gemüsebrühe
- etwas trockenen Wermut
- ein paar Gänseblümchen-Blüten oder Veilchen aus dem Garten
- Schmand oder Yoghurt bei Bedarf

Zubereitung

Das Gemüse waschen beziehungsweise putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel dabei sorgfältig schälen – den grünen Spargel nur im unteren Stangendrittel schälen – und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Holzige Enden abschneiden. Die Spargelköpfe allerdings beiseitelegen, getrennt von dem restlichen Gemüse.

Rezepte

Nun den Speck in einem, für alles ausreichend großen, Topf anbraten. Olivenöl zugeben und Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit dem Fenchelsamen, der zuvor im Mörser zerdrückt wurde, glasig dünsten beziehungsweise anbraten. Jetzt kommt das Gemüse dazu, auch die Spargelstücke, aber nicht die Spargelköpfe. Alles wird zusammen kräftig ein paar Minuten angeschwitzt und mit etwas Wermut abgelöscht und gesalzen und gepfeffert.

Die rohen Nudeln zugeben und einrühren und kurz mitschwitzen lassen. Ebenso die TK-Erbsen, die ruhig noch gefroren sein dürfen. Nun kommt die Gemüsebrühe dazu und alles wird aufgekocht und darf köcheln, bis die Nudeln weich sind. Das Gemüse sollte noch etwas knackig sein.

Jetzt die Spargelspitzen zur Suppe geben, große Köpfe vorher halbieren, den Topf von der Platte ziehen und die Spargelspitzen in der Suppe mitziehen lassen (wer sie nicht bissfest haben möchte, gibt sie einfach früher in die Suppe). Die Kräuter hacken und den Parmesan frisch hobeln. Die Suppe noch mal kräftig mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, etwas Zitronensaft, gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken und auf Tellern.

Kräuter und Parmesan darüber streuen und mit Gänseblümchen/Veilchen dekorieren. Wer mag, setzt noch einen Teelöffel Schmand oder Naturjoghurt auf den Suppenspiegel.

Dazu schmeckt ein getoastetes Weißbrot – mit einem Hauch Bärlauchbutter bestrichen.