

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 40 Minestrone verde

mit Garnelen und Minz-Pesto



Sternköchin Cornelia Poletto schält die Riesengarnelen



Der Spitzkohl wird in schmale Streifen geschnitten

Minestrone verde mit Garnelen und Minz-Pesto

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Riesengarnelen (roh, mit Schale, à ca. 25 g), je 400 g Mangold (z. B. rotstieliger Mangold) und Spitzkohl (beides geputzt gewogen), 2 Stangen Staudensellerie, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 l Gemüsefond oder -brühe, 150 g dicke Bohnen (frisch oder TK), 150 g Erbsen (frisch oder TK). **Für das Pesto:** je 30 g Basilikum und Minze, 30 g Pinienkerne, 100 ml Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

- Garnelen schälen, falls nötig auf der Rückseite einschneiden und den schwarzen Faden (Darm) entfernen. Garnelen waschen und sorgfältig trocken tupfen. Beiseitestellen.
- Mangold und Spitzkohl waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In 4 EL heißem Öl andünsten. Vorbereitetes Gemüse zufügen. Unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Fond oder Brühe angießen, alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Dicke Bohnen mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und aus den Häutchen drücken. Dicke Bohnen und Erbsen zur Suppe geben, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Für das Pesto Basilikum- und Minzblättchen von den Stielen zupfen. Mit Pinienkernen im elektrischen Zerkacker fein zerkleinern. Olivenöl kurz untermixen, Pesto abschmecken.
- Garnelen in restlichen 2 EL heißem Öl bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Minestrone abschmecken. Mit Garnelen und Minz-Pesto anrichten.

Pro Portion:

ca. 650 kcal, 27 g Eiweiß, 48 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu der aromatischen Minestrone passt ein sehr trockener Weißwein, meint Remigio Poletto. „Der 2007 Sauvignon Blanc Steirische Klassik vom Weingut Tement harmoniert mit seinen feinen Apfel-Minz-Noten wunderbar mit diesem Gericht.“ Zu bestellen für 15,50 Euro über www.steines-weine.com.