

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!



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 gewaschen und geputzt), 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.