

## Minestrone alla genovese

### Zutaten für 8 Personen

300 g Tomaten  
250 g Kartoffeln, festkochend  
800 g Gemüse, gemischt (z.B. Fenchel, Möhre, Zucchini, Broccoli, Lauch)  
1 Zwiebel  
etwas Olivenöl  
1 Zehe Knoblauch  
1 Liter Gemüsebrühe  
½ Bund Petersilie, glatte  
½ Bund Basilikum  
Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
4 EL Pesto (selbst gemacht oder aus dem Glas)  
50 g Parmesan oder Pecorino am Stück

### Zubereitung:

Bei Tomaten den Stielansätze ausstechen, mit Gemüsemesser an der Oberseite einritzen in heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Das übrige Gemüse waschen und putzen, ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Einige Tropfen Öl im Suppentopf leicht erhitzen, die Zwiebeln goldgelb werden lassen. Den Knoblauch schälen, fein schneiden und dazugeben. Gemüse und Kartoffeln mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen, Tomaten einrühren. etwa 30 Minuten leicht kochen lassen. Kräuter hacken und unter die Minestrone rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pesto sowie mit frisch gehobeltem Käse bestreut servieren

[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)