



Vegane Minestrone mit Fenchel und Kohl

🕒 Vorbereitung: 25 Minuten
Zubereitung: 40 Minuten
Total: 65 Minuten

👤 Portionen: 4

Zutaten für 4-6 Portionen

- 80 g Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 100 g)
- 1 Fenchelknolle (ca. 250-270 g)
- 1 Karotte (70 g)
- 1/2 Zucchini (ca. 100 g)
- 2 kleine Kartoffeln (200 g)
- 320 g Spitzkohl (oder Chinakohl)
- 1 Dose weiße Bohnen (240-260 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 kl. EL Sesamöl (kann entfallen, schmeckt aber hervorragend)
- 50 ml Weißwein (kann durch Wasser ersetzt werden, schmeckt aber sehr gut)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Tomatenmark
- 25 g frischer Ingwer
- Optional: 2-3 Lorbeerblätter
- Optional: 1/2 TL Fenchelsamen mitköcheln lassen
- Petersilie nach Belieben
- 1 Schuss Apfelessig oder 2 EL Zitronensaft (optiona)

Zubereitung (25-30 Minuten Arbeitszeit + ca. 40 Minuten Kochzeit)

1. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 2 Stangen Staudensellerie waschen und klein schneiden. Fenchelknolle waschen, halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden (das Fenchelgrün zum Würzen aufheben). 2-3 Karotten, eine halbe Zucchini und drei kleine Kartoffeln waschen und würfeln. Kohl waschen und fein aufschneiden. Die weißen Bohnen unter fließendem Wasser spülen.
2. 1 EL Kokosöl und 1 kl. EL Sesamöl erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anrösten. Dann den kleingehackten Knoblauch dazugeben und nochmals 1 Minute braten. Anschließend das gesamte, geschnippelte Gemüse (ohne Kohl) hinzugeben und 3 Minuten anbraten. Gut durchrühren.
3. Den aufgeschnittenen Spitzkohl dazu geben und kräftig salzen. Die Zutaten weiter braten, bis der Spitzkohl etwas zusammengefallen ist. Zutaten mit 50 ml Weißwein ablöschen, 2 EL Sojasoße und 1 EL Tomatenmark unterrühren und nochmals 2-3 Minuten anbraten.
4. Zutaten mit 1,25 Liter Wasser aufgießen. 25 g frischen Ingwer hineinreiben. 4 Lorbeerblätter und 1 kl. TL Fenchelsamen dazu geben. Anschließend bei geschlossenem oder nur leicht gekipptem Deckel 40 Minuten köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter entfernen.
5. Die Suppe kann jetzt noch mit Wasser gestreckt werden (ich habe nochmals ca. 250 ml Wasser hinzugefügt). Gehackte Petersilie in die Minestrone rühren und die gespülten weißen Bohnen untermengen. Das "Grün" vom Fenchel ebenfalls unterrühren. Suppe mit Salz und Apfelessig oder Zitronensaft abschmecken und mit viel frischer gehackter Petersilie bestreut servieren. Wer möchte gibt noch geröstete Sesamkörner über die Minestrone.