

Vegane Minestrone mit Fenchel und Kohl

Zu Tisch, Ihr Lieben! Heute gibt es eine herrlich wärmende und sättigende Minestrone. Ich verspreche Euch, dies ist mehr als eine "normale Gemüsesuppe". Meine persönliche Lieblings-Variante mit Fenchel, Kartoffeln, Spitzkohl und Bohnen ist ein richtiges Geschmackserlebnis, ohne dass Ihr dafür fertige Gemüsebrühe zusätzlich verwendet. Darüber hinaus ist es genau das richtige Gericht, um sich an grauen, kalten Tagen zu wärmen und Eurem Körper etwas richtig Gutes zu tun. Diese Suppe ist auch ideal, wenn Ihr ein wenig abnehmen möchtet oder zumindest ein Rezept sucht, das wenige Kalorien, aber einen hohen Proteingehalt hat. Es ist ja bekannt, dass "Kohlsuppe" beim Abnehmen hilft. Doch viele schrecken davor zurück, weil Kohlsuppe Verdauungsbeschwerden und Blähungen verursachen kann. Nicht so bei dieser Kraut-Minestrone. Denn ich gebe viel frischen Fenchel, Fenchelsamen und Ingwer hinzu. Dies hilft, die Suppe außerordentlich bekömmlich und sehr gut verdaulich zu machen. Der aromatische Fenchel, Lorbeerblätter, Ingwer und Fenchelsamen geben dieser Minestrone außerdem ein unvergleichlich intensives Aroma. Kartoffeln und Bohnen sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl und liefern viel Energie. Ich selbst liebe diese Suppe und esse sie zur Zeit fast jede Woche. Bin schon sehr gespannt, wie sie Euch schmeckt und freue mich auf Euer Feedback - hier in den Kommentaren oder natürlich auf [Facebook](#) und [Instagram](#).
xoxoxo Eure Lea

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)

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. Zu Beginn schneiden wir das Gemüse für die Minestrone klein und spülen die weißen Bohnen ab. 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) hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Gut durchrühren. 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. 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. 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. Diese vegane Minestrone hat eine wunderbare Farbe und einen intensiven aromatischen Geschmack. Die vegane Minestrone lässt sich problemlos 3-4 Tage im Kühlschrank vorhalten oder auch einfrieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Brokkoli-Zitronen-Suppe](#)
- [Rote Beete goes Borschtsch](#)
- [Ofen-Weißkohl](#)