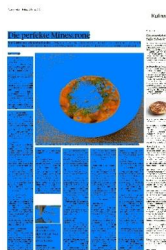


# Die perfekte Minestrone

**Zehn Schritte zum italienischen Klassiker** Küchenchef Antonio Colaianni zeigt uns seine Geheimzutaten, mit denen die Suppenspezialität auf ein neues Level gehoben wird. Egal, ob in der kalten oder der warmen Jahreszeit.



Aufgewärmt schmeckt sie meist am besten: Von der Minestrone sollte man auf jeden Fall immer genug aufs Mal zubereiten. Foto: Getty Images



### Daniel Böniger

Die Minestrone ist eigentlich eine ganz einfache Suppe, die oft in Italien aufgetischt wird. Hinein kommt alles, was Garten oder Vorratskammer saisonal hergeben. Und wie bei allen vermeintlich simplen Gerichten – denken Sie an Risotto oder Kartoffelsalat – gibt es unzählige Varianten, wie sie am besten gelingen.

Wir haben die Zubereitung, die besonders in der kalten Jahreszeit eine wunderbare Mahlzeit ergibt, genaustens studiert und zudem Antonio Colaianni vom Restaurant Ornellaia in Zürich aufgeboten. Mit dem nicht ganz unpräzisen Ziel, die «perfekte Minestrone» aufzutischen – auch wenn der Küchenchef zuallererst betont, dass es für diese italienische Spezialität kein allgemeingültiges Originalrezept gebe.

#### — Die Basis: Olivenöl, Zwiebeln, Tomatenmark

«Hierfür nehmen sich die allermeisten viel zu wenig Zeit», weiss Colaianni. Und meint damit die erfolversprechende Basis für die spätere Suppe: Dafür werden die fein geschnittenen Zwiebeln sorgfältig bei mittlerer Hitze angedünstet. Sie sollen glasig werden, was gut zehn Minuten dauern kann: «Man muss aber schon danebenstehen», so der Koch, «denn sie dürfen nicht anbrennen.»

Wenn das Aroma so intensiv wie möglich ist, dann ist der Zeitpunkt da, um die Zwiebeln mit ein paar Tropfen Sherry abzulöschen. Wieso Sherry? «Im Gegensatz zu Weisswein werden die Geschmäcke so besser festgehalten», sagt er.

Erst wenn man sicher ist, dass die Zwiebeln glasig sind, kommt

etwas Tomatenmark und je nach persönlichem Gusto ein bisschen Paprikapulver hinzu, «das gibt zusätzliche Tiefe». Nun lässt man die Flüssigkeit ein weiteres Mal verdampfen; diesen Schritt kann man ruhig noch zweimal wiederholen. Ziel der ganzen Übung ist es, eine fast goldene Paste zu bekommen – die aromatische Grundlage, die danach mit der Flüssigkeit angegossen wird.

#### — Bouillon oder Wasser?

Natürlich könne man eine Minestrone auch mit Wasser kochen, sagt der Küchenprofi. Er selber bevorzugt, «wenn ich die Zeit dafür habe», eine selbst gemachte Hühnerbouillon. Man kann zu Hause aber auch einfach die Rüstabfälle des Minestrone-Gemüses (allenfalls mit zwei, drei Hühnerflügeln) mit Wasser aufkochen. Nach ein, zwei Stunden ist der Fond fertig, der zur eingangs beschriebenen Basis hinzugegeben wird.

#### — Speck, Pancetta oder doch nur Gemüse?

Bei der Frage nach den Fleischwürfeln in der Minestrone ist Antonio Colaianni eher undogmatisch. Wer keine Raucharomen in der Minestrone möchte, brät in einer separaten Pfanne Pancetta kräftig an. Wer die rauchige Note mag, nimmt dafür Speck. Und wenn man kein Fleisch isst?

«Dann kann geräuchertes Paprikapulver eine Lösung sein!»

#### — Zutaten für die besondere Würze

Wer zufällig noch etwas Parmesanrinde übrig hat, lässt sie in der Suppe mitkochen. Dies empfiehlt zumindest Marcella Hazan in ihrem Standardwerk

«Die klassische italienische Küche». Antonio Colaianni kocht auch gern eine Knoblauchzehe mit, die er schon beim Andünsten der Zwiebeln beifügt und am Ende wieder aus der Suppe nimmt: «Der Knoblauch soll wie eine leichte Windbrise über dem fertigen Gericht wehen. Man sollte ihn nicht bewusst wahrnehmen, sondern nur erahnen.»

#### — Hauptsache: Das Gemüse

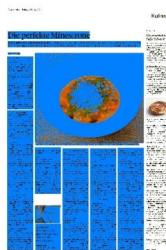
Wie eingangs schon erwähnt, kann man fast alles in die Minestrone geben, was Garten, Gemüsehändler oder Vorratskammer hergeben: Rüebli, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Kartoffeln, Lauch, Stangensellerie, Erbsen, Tomaten, Auberginen, grüne Bohnen, Kürbis, Pilze, Linsen... Natürlich passen auch Kräuter wie Petersilie und Basilikum wunderbar in die Suppe.

Antonio Colaianni wäre natürlich kein Gourmetkoch, würde er nicht betonen, dass für die perfekte Minestrone nur die «allerbesten Zutaten» verwendet werden sollten. Die Stücke sollten übrigens mundgerecht sein, aber nicht so klein, dass sie allzu schnell verkochen. Sie werden ungefähr eine Stunde mitgekocht, je nach Grösse.

Sind eigentlich Büchsentomaten eine Option? «Pelati aus der Dose sind auch im Sommer nicht die schlechteste Variante – die Qualität ist meist besser als bei sogenannten frischen Tomaten», findet Colaianni.

#### — Bohnen – auch aus der Dose?

«Ob Borlotti, Kidney oder meine Lieblingssorte Zolfino – da kann man nehmen, was man mag», sagt Colaianni. Besonders toll sei es, frische Bohnen aus der Hülse zu pellen, die dann ungefähr eine



halbe Stunde leise mitgekocht würden. Das Einweichen von getrockneten Bohnen könne man sich auf jeden Fall sparen, so der Experte: «Auch hier ist der Griff zur Dose alles andere als verkehrt.» Bohnen aus der Büchse seien stets auf den Punkt ge-

kocht, «das erstaunt mich immer wieder». Man müsse sie einfach mit Wasser im Sieb abspülen und dann ungefähr eine Viertelstunde vor dem Essen in die Suppe geben.

#### — Welche Sättigungsbeilage soll rein?

Reis oder Pasta? Beides ist gemäss Colaianni machbar: «Was ich aber nicht empfehle, sind zu kleine Teigwaren, etwa verbrochene Spaghetti. Ich bevorzuge etwas Grobes.» Allerdings sollten die Teigwaren nur dann in der Suppe gekocht werden, wenn man alles aufisst – sonst bereite man die Pasta lieber separat zu. Wird nämlich die Minestrone aufgewärmt («Und so schmeckt sie meist am besten!»), ist das Resultat – mit den verkochten Nudeln – eher unansehnlich.

#### — Servieren mit Käse und Olivenöl

Wer bis jetzt alles richtig gemacht hat, kann sich im Idealfall an einem zeitgemässen Gericht erfreuen! Es gibt kaum eine Zubereitung, die Saisonalität oder Regionalität – die beiden ganz grossen kulinarischen Trends

der letzten Jahre – besser einfängt. Abgeschmeckt wird mit Salz und Pfeffer. «Und Zitronen- oder Orangenzeste kann auch sehr reizvoll sein!»

Jetzt muss man die Minestrone nur noch servieren: Wenn sie im Suppenteller liegt, kommt noch ein grosszügiger Spritzer bestes Olivenöl obendrauf («Eine gute Qualität zeigt durchaus auch grüne Aromen!»). Und ordentlich geriebener Käse: «Ich mag gereiften Parmesan», sagt

Antonio Colaianni. Auch etwas schärferer Pecorino sei eine Option oder, als regionale Variante, feiner Sbrinz. Und besonders Mutige krümeln Ricotta oder Feta in ihre Suppe.

Sehr passend sei es auch, altes Brot anzurösten, grosszügig in den Teller zu brechen und es dann mit Suppe zu übergiessen: «So wird die Minestrone definitiv zur sättigenden Mahlzeit!» In manchen Regionen Italiens wird die Suppe übrigens zusätzlich mit Varianten von Basilikumpesto gewürzt – als ob sie dies noch nötig hätte. Geht es nach Colaianni, spart man sich das Pesto für die Trofie mit Kartoffeln und grünen Bohnen auf.

#### — Spielen mit der Temperatur

Wie auch in Italien üblich, kann die Temperatur der Minestrone der Jahreszeit angeglichen werden. Jetzt im Winter ist man froh, wenn die Suppe heiss und sättigend auf den Tisch kommt. Im

Sommer darf sie durchaus lauwarm sein (und die Zutaten etwas leichter). Die Schweizer Kochbuchautorin Marianne Kaltenbach findet im Standardwerk «Aus Italiens Küchen» sogar, dass Minestrone auch ganz kalt auf den Tisch darf.

#### — Ein letzter grossartiger Tipp

Auf jeden Fall sollte man immer genug Minestrone aufs Mal zubereiten, ist Antonio Colaianni überzeugt: «Denn am nächsten Tag ist sie die perfekte Grundlage dafür, einen wirklich vollmundigen Risotto damit zuzubereiten.» Wer weiss, vielleicht ist dies ja dann auch gleich der perfekte Gemüserisotto?



Foto: Sabina Bobst

«Auch bei den Bohnen ist der Griff zur Dose alles andere als verkehrt.»

**Antonio Colaianni**  
Küchenchef im Restaurant  
Ornellaia in Zürich