



## Frühlings-Minestrone mit Minzpesto

### Zutaten für 6 Personen

#### Minestrone

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 200 g grüne Linsen
- 1 TL Fenchelsamen, gemörsert
- 2 ½ l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter (am besten frisch) Salz,
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Fenchel
- 250 g Staudensellerie
- 500 g grüner Spargel
- 250 g Erbsen (frisch gepult oder tiefgekühlt)

#### Pesto

- 1 Knoblauchzehe
- 2 grosse Handvoll Minzblättchen
- 2 grosse Handvoll Basilikumblättchen
- 150 ml Olivenöl
- 1 unbehandelte Limette
- fein abgeriebene Schale und Saft
- 80 g Pistazien, geröstet
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem grossen Topf im Olivenöl anschwitzen. Die Linsen und die Fenchelsamen dazugeben und mit dem Fond ablöschen. Dann die Lorbeerblätter dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Fenchel und den Staudensellerie putzen, fein würfeln und dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen, längs halbieren und klein schneiden. Zusammen mit den Erbsen zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
3. Für das Pesto den Knoblauch schälen und zusammen mit den Kräutern, dem Öl sowie Limettenschale und -saft im Standmixer mixen.
4. Die Pistazien hacken und ins Pesto rühren, aber nicht mehr mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Topping auf die Suppe geben.

---

Aus dem Buch: [«Einfach Tanja»](#), *Einfache, aber raffinierte Gerichte zum Teilen*, Tanja Grandits, AT Verlag  
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>