

Leichte Bohne: Pasta et Fagioli



Italienische Borlotti Bohnen sind mild, leicht süß und mürbe. Sie sehen aus wie kleine Wachteleier und sind ein wichtiger Bestandteil für den Klassiker „Pasta et Fagioli“. Das wohlschmeckende Gericht aus der „cucina povera“, der Arme-Leute-Küche, lässt sich auch für eine einzelne Person kochen. Veganer lassen Speck und Käse weg, das tut dem Wohlgeschmack keinen Abbruch.



Für eine Person benötigt man:

- | | |
|------------------|--|
| 1-2 Handvoll | getrocknete Borlotti-Bohnen* |
| 1 Handvoll | Caserecce* oder andere kurze Nudeln von Libera Terra |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 1 kleine | Möhre (oder eine halbe) |
| ½ Stange | Sellerie |
| 1 kleines Stück | durchwachsenen Speck |
| 2 Tomaten oder 6 | halbgetrocknete Kirschtomaten in Öl* (Libera Terra) |
| | gutes Olivenöl* (Libera Terra) |
| | gutes Salz* |
| | Kochflüssigkeit der Bohnen |
| | Parmesankäse ad. Lib. |

_____ *in unserem Weltladen bio & fair erhältlich

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend vorher oder Morgen (8 Std. vorher) mit kaltem Wasser bedecken und einweichen (doppelte Menge Wasser nehmen). Einweichwasser weggießen und die Bohnen in ungesalzenem Wasser eine Stunde kochen. Derweil Zwiebel, Möhre und Sellerie fein hacken, bzw. Speck kleinschneiden und alles in Olivenöl 10 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen.

Tomaten hacken und dazu geben. Sowie die Bohnen knapp gar sind, Bohnen samt Kochflüssigkeit dazu geben und wieder bis zum Kochen erhitzen. Salzen.

Nun die Caserecce hinzufügen und bei mittlerer Hitze al dente kochen. Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas heißes Wasser hinzugeben. Die Pasta et Fagioli sollen sämig sein.

Sehr heiß in tiefe Teller schöpfen, mit einem Guß Olivenöl und Parmesanspänen veredeln. Kein Pfeffer!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!