



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Pasta e Fagioli – Nudeln und Bohnen Eintopf ca. 4-6 Portionen

Pasta e Fagioli war ein echtes Arme Leute Essen. Die Zutaten waren günstig, es machte satt und es lieferte Eiweiß. Es handelt sich um einen dicken Eintopf, der durch das lange Schmoren der Soße schön geschmackvoll ist. Man findet das Gericht in fast allen Regionen in Italien – mit regionalen Unterschieden. Es gibt auch eine Variante mit Kichererbsen. Die heisst dann Pasta e Ceci. Am typischsten sind Wachtelbohnen (italienisch Borlotti) oder Cannelini Bohnen (kleine weiße Bohnen).

Man verwendet eine kleine Pasta-Form. Die heißen Ditalini. Das sind im Prinzip Mini- Rigatoni. Ich mag diese kleinen, festen Nudeln. Die machen zusammen mit den Bohnen ein besonderes Mundgefühl. Und nachdem ich die Pasta e Fagioli so kennengelernt habe, will ich sie auch immer so haben. Aber eigentlich seid ihr frei, welche Pasta ihr verwendet. Da es in Deutschland schwierig ist, Ditalini zu bekommen, empfehle ich euch mal einen Ausflug in einen gut sortierten türkischen Supermarkt. Die türkische Marke Suntat stellt Ditali her und in gut sortierten Läden findet man die.

Basis aller italienischen Soßen (und Suppen) ist das sogenannte Soffrito. Das ist die heilige Dreieinigkeit aus Zwiebeln, Möhren und Stangensellerie.

Kleingewürfelt und mit Liebe in Olivenöl angeschwitzt bildet es natürliches Umami, dass die Grundlage im Geschmack ist. Dazu Tomaten, Rosmarin und Thymian und ihr habt einen Mundvoll Italien. Die Nudeln werden in der Soße gar gekocht. Eigentlich eine One-Pot-Pasta. Sie nehmen dadurch schon beim Kochen den Geschmack durch und durch auf. Man isst dazu dicke Scheiben knuspriges Weißbrot und beträufelt die Pasta großzügig mit Olivenöl.



Zutaten ca. 4 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 2 große Möhren
- 3 Stangen Sellerie
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Dosen Borlotti/Wachtelbohnen
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 200 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g Ditalini
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

1. Die Zwiebel, die Möhren und den Sellerie sehr fein hacken. Wenn du eine Küchenmaschine hast, geht das super mit der Impuls-Funktion. Nicht auf „Dauer“ stellen – du willst kein Püree, sondern eine krümelige Konsistenz. Wenn du von Hand hackst, dann wirklich fein hacken.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

2. Alles zusammen in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Spare nicht am Olivenöl. Das Gemüse darf gerne „schwimmen“. Das Soffrito braucht Zeit – also mittlerer Hitze und immer wieder rühren, anstatt große Hitze. Dann verbrennt euch das Ganze, bevor es wirklich Geschmack entwickelt. Mit der Zeit verfärbt sich das Gemüse goldgelb.
3. Rosmarin und Thymian zu einem Sträußchen zusammenbinden und ins Öl geben, damit es noch mit anröstet,
4. Mit dem Rotwein ablöschen und gut aufkochen lassen, so dass der Alkohol verkocht. Die Gemüsebrühe und die Tomaten aufgießen und einmal aufkochen.
5. Die Nudeln in die Soße geben und die Hitze zurückdrehen. Leicht köcheln lassen und immer wieder mal rühren. Aber sanft – wir wollen ja die Nudeln nicht zerquetschen.
6. Die Bohnen abgießen und in die Soße geben. Je nach Geschmack, kann man einen kleinen Teil der Bohnen zerquetschen und als Brei zum Andicken in die Soße geben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kräutersträußchen entfernen.
8. Zum Servieren mit Olivenöl beträufeln.

