



Fagioli all'uccelletto

Bohnen in Tomatensauce: Ein toskanischer Klassiker. Schmeckt ebenso gut warm wie kalt. Als Beilage, Eintopf oder vermengt mit Pasta, Reis oder Polenta.

Kochbuchautor Claudio Del Principe kocht immer gleich mehr, als benötigt, damit er sie für die nächsten Tage auf Vorrat hat und beliebig kombinieren kann.

Zutaten

- 600 g frische ausgelöste Bohnenkerne oder 400 g getrocknete Bohnen
- 1 Zwiebel, geschält, ganz
- 1 Karotte, geschält, ganz
- 1 Stange Staudensellerie, abgezogen, grob geschnitten
- Olivenöl extra vergine
- 1 Zweig Rosmarin, Nadeln abgestreift
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt
- 300 ml passierte Tomaten
- feines Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Frische Bohnen zusammen mit Zwiebel, Karotte und Sellerie in 1 Liter Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt weich kochen; nach Bedarf Wasser nachgießen. Getrocknete Bohnen mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in 1 Liter frischem Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Bohnen etwa 2 Stunden zugedeckt weich kochen.

2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und mit Rosmarin und Knoblauch aromatisieren. Die passierten Tomaten dazugeben und zugedeckt 2 Minuten aufkochen, 100 ml Wasser angießen, salzen, pfeffern und offen etwa 15 Minuten einköcheln lassen.
3. Die Bohnen abgiessen, zu der Tomatensauce geben und offen bei kleiner Hitze nochmals 15 Minuten einköcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Buch: « all'orto. Grandiose Gemüsegerichte. Authentisch italienisch. Erfrischend zeitgemäss» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>