



## **Pasta e Fagioli: Vollkornnudeln mit Pintobohnen**

Ein tolles Winter-Pastagericht von Spitzenkoch Surdham Göb! Der Clou ist, der Sauce mit dem Pastakochwasser eine schöne, sämige Konsistenz zu geben.

Also genug Pastawasser aufsetzen – nicht dass einem die Bindung abhandenkommt! Wer Wein im Essen mag, löscht gern auch mit Rotwein ab.

### **Zutaten**

#### **Für 4 Personen**

- 200 g Pintobohnen
- ½ Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Aubergine
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (aus der Flasche oder der Dose)
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 g Vollkorn-Fusilli (oder eine andere kurze Pastasorte)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 25 g Hefeflocken
- 1 Bund glatte Petersilie

## Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgiessen und mit frischem Wasser aufsetzen. Aufkochen, dann 1 Stunde leise köchelnd garen.
2. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden, die Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden, die Aubergine in grobe Würfel von etwa 1 ½ cm schneiden. In einer möglichst großen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse darin mit einer Prise Salz anschwitzen lassen. Das Tomatenmark zugeben, dann mit den stückigen Tomaten ablöschen und einkochen lassen. Den Lorbeer und den Rosmarin dazugeben und 20 Minuten leise kochen lassen.
3. Die Bohnen abgiessen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten garen lassen. Die Sauce wird zunächst sehr dickflüssig, aber später mit dem Nudelkochwasser wieder verdünnt. Nicht anbrennen lassen!
4. Währenddessen in einem grossen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta hineingeben und unter gelegentlichem Rühren je nach Sorte 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die erste Schöpfkelle Pastakochwasser in die Sauce geben. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Sauce eine schön saftige und gebundene Konsistenz hat.
5. Idealerweise, wenn die Pfanne gross genug ist, die Pasta 2 Minuten vor dem Kochzeitende mit einer Schöpfkelle aus dem Kochwasser heben, in die Pfanne geben und alles gründlich miteinander verrühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mehr von dem Kochwasser dazugeben.
6. Die gemahlene Mandeln mit 2 Prisen Salz und den Hefeflocken vermengen. Die Petersilie fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Pasta ziehen oder auf dem Teller darüberstreuen. Die Pasta mit dem Mandelstreu Käse servieren.