

Daniele Corona
Garganelli mit Saubohnen,
Schmorzwiebeln und Pecorino

Mittwoch, 27. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterrane Küche

Zutaten

2	rote Zwiebeln
350 g	große grüne Bohnenkerne, (TK; Saubohnen)
1	Knoblauchzehe
50 g	getrocknete Tomaten
1	getrocknete Chilischote
40 ml	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
3 Zweige	Minze
etwas	Salz
40 g	kalte Butter
350 g	Garganelli, ersatzweise Orecchiette oder
Spaghetti	
100 g	italienischer Hartkäse, z. B. Pecorino oder
Parmesan	
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Die ungeschälten Zwiebeln in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten weich schmoren.
3. In der Zwischenzeit von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die getrocknete Chilischote im Mörser zerdrücken bzw. zerbröseln.
4. Die weich geschmorten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, schälen und in Streifen schneiden.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Zwiebeln, zerbröselte Chilischote, getrocknete Tomaten und die Bohnenkerne zugeben, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles etwas einkochen lassen.
6. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Für die Pasta in einen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.
8. Minze und kalte Butter zur Bohnenpfanne dazugeben. Ein Drittel davon in einen Topf geben, mit dem Mixstab fein pürieren und warmhalten. Den Rest in der Pfanne beiseite stellen.
9. Garganelli im kochenden Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest kochen.

10. In der Zwischenzeit 2/3 vom Hartkäse fein reiben für den Käsechip, den Rest des Käses in feine Streifen hobeln.
11. Den fein geriebenen Käse auf ein Stück Backpapier streuen und frisch gemahlene Pfeffer darauf geben.
12. Eine flache Pfanne vorheizen, das Backpapier mit dem Käse einlegen, den Käse nochmal mit Backpapier bedecken. Den Käse unter dem Backpapier schmelzen lassen, dabei einmal mit dem Papier wenden.
13. Dann aus der Pfanne nehmen und den Käsechip auskühlen lassen, dann in Stücke brechen.
14. Bohnenpfanne wieder auf den Herd geben. Bissfest gekochte Pasta abschütten und zu den Bohnen in der Pfanne geben, (evtl. Kochwasser dazu geben) mit Salz und Pfeffer gegebenenfalls nachwürzen und noch kurz durchziehen lassen.
15. Die pürierte Bohnensauce in die Mitte des Tellers geben. Die Nudeln auf der Bohnensauce anrichten, mit Käsestreifen und -chips darüber streuen.

**Pro Portion: 800 kcal / 3340 kJ
88 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 29 g Fett**