

## Fagioli Zolfini – Schwefelbohnen

Die Fagiolo Zolfino ist eine wahre Rarität. Die Bohne ist fast in Vergessenheit geraten und so selten geworden, dass sie im Jahr 2000 von Slow Food in die [→ Arche des Geschmacks](#) aufgenommen wurde. Ein Glück für die Bohne und für denjenigen, der ihr über den Weg läuft! Mit Olivenöl, frischen Kräutern und einer Knoblauchzehe gekocht ist sie eine wunderbare italienische Vorspeise oder Beilage für die kalten Tage des Jahres!

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**plus Quell- & Kochzeit:** 3 – 4 Stunden  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten für 4 Personen als Beilage oder Vorspeise:

250 g	Fagioli Zolfini
50 ml	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	frischer Thymian
750 ml	Wasser
	Salz



Bis ich vor kurzem über diese kleine Bohne gestolpert bin, habe ich noch nie etwas von dieser Sorte gehört. Und obwohl sie für Bohnen wirklich nicht günstig sind (knapp 25€ das Kilo) konnte ich nicht widerstehen und habe mir ein Päckchen mitgenommen. Erst als ich mich über die typische Zubereitung dieser „Fagioli Zolfini“ schlau machen wollte, ist mir aufgefallen, um welche Rarität es sich dabei handelt. Kommerziell angebaut werden sie heute wohl nur noch in der Toskana, südlich von Florenz, und das auch lediglich in kleinem Maßstab.

Zu früheren Zeiten waren die Zolfino-Bohnen aber auch im Alpenraum verbreitet. Dominik Flammer und Sylvan Müller erwähnen in ihrer *Enzyklopädie der alpinen Delikatessen* (Rezension folgt) eine Schwefelbohne („zolfo“ ist italienisch für „Schwefel“), die zusammen mit Ribelmais angebaut wurde. Den Namen hat die Bohne von ihrer schwefelgelben Farbe, ihr Kern ist ausgesprochen cremig – was ihr auch den Namen „Fagiolo Burrino“ (Butterbohne) eingebracht hat – und die Haut der Zolfini sehr dünn. Eine weitere Bezeichnung der Bohne ist „Fagiolo del Cento“. Diese stammt von dem Brauch, sie am 100. Tag des Jahres zu säen.

Im Kochbuch *Gennaro's Italien Year* von Gennaro Contaldo habe ich schließlich ein Rezept für Zolfino-Bohnen gefunden, an dem ich mich grob orientiert habe. Er verwendet allerdings Salbei statt Thymian, was auch sehr gut klingt und ich sicherlich das nächste Mal probieren werde. Ein Versuch mit Gemüsefond und etwas Weißweinessig war allerdings nicht ganz mein Fall...

## Hier mein Rezept für die Zubereitung der Fagioli Zolfini (Schwefelbohnen):

Wie es bei getrockneten Bohnen üblich ist, müssen auch Zolfino-Bohnen zuerst in kaltem Wasser eingeweicht werden, allerdings reicht eine Stunde. Die Bohnen im Anschluss in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und den Keim entfernen. Zusammen mit den Schwefelbohnen, dem Thymianzweig, dem Lorbeerblatt, dem Olivenöl sowie dem kalten Wasser in einen Topf geben, einen Deckel darauf legen und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und die Bohnen auf möglichst kleiner Flamme für gut zwei Stunden sanft köcheln lassen.

Wie lange die Bohnen tatsächlich brauchen um weich zu werden lässt sich nicht genau abschätzen. Nach meiner Erfahrung dauert es zwei bis maximal drei Stunden, dann haben sie diesen weichen, schmelzenden Kern, für den sie so geliebt werden. Je nachdem wie gut euer Topfdeckel schließt, und wie schnell die Zolfinos gar werden, kann es gut sein, dass ihr noch etwas mehr Wasser zugeben müsst. Es ist aber genauso gut möglich, dass die Bohnen weich sind, aber noch im Wasser schwimmen. In diesem Fall einfach die Temperatur etwas erhöhen, den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Am Ende der Garzeit sollte sich das Olivenöl mit dem Wasser und der Stärke aus den Bohnen zu einer extrem schmackhaften Emulsion verbunden haben.

Sobald die Zolfino-Bohnen weich sind, und der Sud soweit wie gewünscht eingekocht ist, wird gesalzen und es kann serviert werden. Ich esse die gekochten Schwefelbohnen am liebsten einfach so mit geröstetem Weißbrot oder als Crostini.

Dafür wird ebenfalls eine Scheibe italienisches Weißbrot im Ofen oder Toaster geröstet. Dann mit einer halbierten Knoblauchzehe leicht über das Brot fahren (vorsichtig, sonst überdeckt der Knoblauch alle anderen Aromen), etwas Olivenöl darüber träufeln, nochmal leicht salzen und die „Fagioli Zolfini“ darauf geben – fertig.



Auf diese Art zubereitet sind die Schwefelbohnen eine hervorragende Vorspeise, eignen sich aber auch wunderbar als Beilage. Klassischerweise zu Bistecca alla Fiorentina, aber auch zu gegrillten Meeresfrüchten kann ich mir die Zolfino-Bohnen sehr gut vorstellen.