

Fagiolo Zolfino (Schwefelbohnen) mit Tomaten und Artischocken

Die zarten Schwefelbohnen aus Italien mit ihrem cremigen Kern sind die Basis für diese mediterrane Vorspeise. Ergänzt werden sie mit gebratenen Artischockenherzen und fruchtig-aromatischen, halbtrockneten Kirschtomaten. So zubereitet sind die Hülsenfrüchte auch was für die sommerlichen Tage im Jahr.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

plus Quell- & Kochzeit: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für 6 Personen als Vorspeise:

- 250 g Fagiolo Zolfino (Schwefelbohnen)
- 3 – 4 Artischocken (je ca. 200 g)
- 2 Zitronen
- 100 g [halbtrocknete Kirschtomaten](#)
- 2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie
- Olivenöl
- Weißwein, trocken
- Cayenne Pfeffer
- Meersalz



Auf dem Foodblog <http://www.kochtopf.me> findet derzeit ein [Blog-Event mit dem schönen Thema „Essbare Wunder“](#) statt, das Zorra gemeinsam mit Ron Zacapa veranstaltet. Keine Frage, dass auch ich mich daran beteilige.

Nachdem 2016 das Jahr der Hülsenfrüchte ist und auf [Culinary Farm auch ein Blog-Event dazu läuft](#), ist mein essbares Wunder natürlich eine Bohne. Genauer gesagt handelt es sich um die seltene Schwefelbohne. Früher weit verbreitet wird die Bohne mit dem italienischen Namen „Fagiolo Zolfino“ heute meines Wissens nur noch von wenigen Bauern in der Toskana angebaut und ist eine wahre Rarität. Schwefelbohnen haben einen hervorragenden, milden Geschmack und sind von buttriger Konsistenz. Wem sich die Gelegenheit bietet, der sollte die gelben Bohnen also unbedingt mal ausprobieren.

Ein weiteres Rezept mit Schwefelbohnen findet ihr zum Beispiel [hier](#).

Zubereitung der italienischen Fagiolo Zolfino mit Tomaten und gebratenen Artischocken:

Die Schwefelbohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und eine Stunde vorquellen lassen. Anschließend die Bohnen abspülen, in einem Topf mit reichlich frischem, kaltem Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen und für ca. zwei Stunden garen. Bei Bedarf etwas kochendes Wasser nachgießen.

Sind die Schwefelbohnen weich, das übrige Kochwasser abgießen (aber aufbewahren) und die Bohnen abgedeckt beiseite stellen.

Noch während die Bohnen kochen können die Artischocken vorbereitet werden. Für dieses Rezept werden kleine bis mittel-große Artischocken benötigt, ideal ist ein Stückgewicht von etwa 200 g. So lassen sich aus dem Artischockenherz samt den inneren, zarten Blättern schöne Spalten schneiden, die sich hervorragend zum Braten eignen.

Dafür zuerst eine Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, die zweite Zitrone halbieren. Von den Artischocken die äußeren, harten Blätter entfernen bis die deutlich helleren, genießbaren Blätter im Inneren freigelegt sind. In etwa das obere Drittel der verbliebenen Blattspitzen wegschneiden. Mit einem kleinen, scharfen Messer die Blattansätze am unteren Ende der Artischocke entfernen, den Stiel schälen und kürzen. Währenddessen die Schnittflächen immer wieder mit der halbierten Zitrone einreiben, um zu verhindern, dass die Artischocke braun wird.

Nun die Artischocke in der Mitte durchschneiden und mit einem Teelöffel die feinen Fasern im Zentrum, das sogenannte Heu, entfernen. Die fertig geputzten Artischockenhälften in Spalten schneiden, so dass am Ende Artischockenachtel entstehen. Diese in die Schüssel mit dem kalten Wasser und dem Zitronensaft legen, während die restlichen Artischocken vorbereitet werden.

Sind die Schwefelbohnen gar und alle Artischocken verarbeitet, zwei große Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Knoblauchzehen schälen, falls nötig den Keim entfernen und in feine Streifen schneiden. In eine der beiden Pfannen geben und farblos anschwitzen.

Die gekochten Fagiolo Zolfino in die Pfanne mit dem Knoblauch geben, mit Meersalz und etwas Cayenne Pfeffer würzen, die halbgetrockneten Kirschtomaten zufügen. Kurz darauf mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Sobald dieser verdampft ist, ein paar Esslöffel des aufbewahrten Bohnen-Kochwassers zugeben. Die Schwefelbohnen sollen nicht in Flüssigkeit schwimmen, aber auch nicht braten und austrocknen.

Die Artischockenachtel gut abtropfen lassen und in die zweite Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten bis sie weich sind und Farbe angenommen haben, dabei gelegentlich wenden.

Die Blätter einiger Petersilienstängel waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Zu den Schwefelbohnen und den getrockneten Tomaten in die Pfanne geben, durchschwenken und bei Bedarf noch einmal abschmecken.

Zum Servieren die fertigen Schwefelbohnen auf sechs Teller verteilen, die gebratenen Artischocken leicht salzen und dazu legen – fertig.