

Pasta e fagioli

Wie schon bei meiner [gestapelten Parmigiana di melanzane](#) hat mich auch zu diesem Gericht ein Rezept auf [Anonyme Köche](#) inspiriert. Eine Winterpasta mit Cannellini Bohnen in wunderbar sämiger Tomatensauce, abgerundet mit Salbei, der für etwas Frische sorgt. Ein Teller von diesem Kohlenhydratwunder, oder zwei, und es stellt sich garantiert ein wohliges Sättigungsgefühl ein – perfekt für die kalten Tage!

Zubereitungszeit: 2,5 – 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Cannellini Bohnen, getrocknet
- 690 g Polpa di pomodoro – stückige Tomaten
- 1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 150 g)
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 – 3 frische Salbeiblätter
- 1 kleine, getrocknete Chilischote
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



zum Servieren:

- 500 g Mezzi Rigatoni
- Olivenöl
- frische Salbeiblätter
- Parmesan

Zubereitung der Pasta e fagioli:

Die Cannellini Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am darauffolgenden Tag die Bohnen unter kaltem Wasser abbrausen, in einen Topf mit frischem Wasser geben und bei mittlerer Hitze gar kochen. Das dauert in etwa 1,5 bis 2 Stunden.

In der Zwischenzeit die Tomatensauce zubereiten. Dafür die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Keime entfernen und beides fein würfeln. In einem Topf einen guten Schuss Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den geschnittenen Knoblauch, die Salbeiblätter und die Chilischote zugeben, kurz mit anschwitzen. Die Kartoffel schälen, würfeln und mit den stückigen Tomaten sowie 200 ml Wasser in den Topf geben, leicht salzen. Die Tomatensauce unter gelegentlichem Rühren 45 Minuten ohne Deckel sanft köcheln lassen.

Anschließend die Salbeiblätter und die Chilischote heraus nehmen und die Kartoffelwürfel in der Sauce mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die gekochten, abgetropften Bohnen unterrühren und alles in eine ofenfeste Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 45 Minuten garen.

Während die Sauce aus Tomaten, Cannellini Bohnen und Kartoffeln im Ofen bäckt, dickt sie weiter ein und entwickelt ein besonders dichtes, vollmundiges und rundes Aroma, das sich durch Kochen auf dem Herd so nicht erreichen lässt. Zudem bekommt die Tomatensauce auf diese Weise eine dezente, natürliche Süße.

Die Mezzi Rigatoni in reichlich Salzwasser al dente kochen, abseihen und einen Teil des Kochwassers auffangen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und einige Salbeiblätter drin knusprig frittieren.

Die fertige Sauce aus dem Ofen nehmen und die Pasta portionsweise unterheben. Es soll ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nudeln und Sauce herrschen. 500 g Nudeln könnten unter Umständen etwas zu viel für die Menge an Sauce sein, daher nicht die ganze Pasta auf einmal zugeben, sondern nach und nach. Bei Bedarf etwas von dem Nudelwasser einrühren, damit die Pasta nicht zu trocken wird.



Je nach Geschmack mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken, die frittierten Salbeiblätter darauf legen und mit geriebenem Parmesan servieren.

Dieses Rezept für Pasta e fagioli ist mein Februar-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 auf Culinary Farm.](#)