



## Xenia kocht

### Pasta e Fagioli – Nudeln mit Bohnen für ca. 6 Personen

Pasta e Fagioli ist ein typisches italienisches Bauern-Gericht. Ein „Arme Leute Essen“. Jede Region in Italien kennt das Gericht und bereitet es leicht unterschiedlich zu. De Facto hat wahrscheinlich jede Familie ihr persönliches Rezept.

Es ist ein dicker Eintopf, stark gewürzt und herzhaft. Er wird zu jeder Jahreszeit gegessen: im Frühsommer und Sommer mit frischen Bohnen, im Herbst und Winter mit getrockneten Bohnen. Heutzutage kannst du es sogar fix als schnelles Essen zubereiten, wenn du vorgekochte Bohnen aus der Konserve verwendest. Das dauert die ganze Zubereitung noch 20 Minuten und du hast ein fertiges Gericht.

Klassisch verwenden die Italiener die dort sehr beliebten Borlotti Bohnen. Bei uns heißen die Wachtelbohnen und sind eigentlich in gut sortierten Supermärkten getrocknet wie auch in Dosen zu haben. Du kannst theoretisch aber jeder Art von dicken Bohnen-Kernen verwenden. Klassisch werden in dem Gericht als Pasta Tubetti verwendet. Die sehen aus wie kurze, kleine Mini-Rigatoni. Ich kriege die tatsächlich immer im türkischen Supermarkt. Aber es geht jede kleine Nudel.

#### Zutaten für ca. 6 Personen

300 g frische Bohnen  
ODER 300 g vorgekochte Bohnen aus der Dose  
ODER 200 g getrocknete Bohnen über Nacht eingeweicht  
1 große Zwiebel  
3 – 4 Knoblauchzehen  
2 Lorbeer Blätter  
1 – 2 Zweige Rosmarin  
1 Chili, milde Sorte, nicht zu scharf  
1 – 2 EL Tomatenmark ODER 1 Dose Tomaten  
150 g kleine Nudeln  
1 Liter Wasser  
Olivenöl



1. Bohnen vorkochen, Kochwasser abgiessen. Wenn du Bohnen aus der Dose verwendest, diese einfach nur abgiessen.
2. Zwiebel würfeln, Rosmarin, Chili und Knoblauch grob hacken.
3. Zwiebeln in Öl anrösten. Zuletzt den Lorbeer, Rosmarin, Knoblauch und Chili dazu geben und kurz andünsten.
4. Tomatenmark kurz mit anrösten und dann mit Wasser aufgiessen. Falls du Dosentomatennimmst, zerquetsche sie grob und giesse sie zusammen mit dem Wasser in den Topf.
5. Bohnen und Pasta dazu, salzen und dann aufkochen lassen. Gute 10 – 15 Minuten kochen – bis die Pasta weich ist.
6. Einige Rezepte empfehlen einen Teil der Bohnen zu pürieren und zum Schluss erst dazu zu mischen. Dann wird der Eintopf so richtig dick.
7. In tiefen Suppentellern servieren. Zum Servieren mit Olivenöl übergießen und rustikales Weissbrot dazu reichen.

