AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	75 Min.	Frühling	Italien

BOHNENEINTOPF MIT FENCHEL



Rezept: essen-und-trinken.de, 27. 7. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Kleine italienische Pasta, zum Beispiel Fregola sarda, geben dem herzhaften Bohneneintopf den tocco d'italianità. (+6 Std. Bohnen einweichen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Borlotti-Bohnen	400 g	Tomaten, geschält (Dose)
10 dl	Gemüsebouillon		
2 Bl	Lorbeer	350 g	Fenchel mit Grün
2	Zwiebel	4 EL	Olivenöl
2 Zehe	Knoblauch	1 Pr	Zucker
1 Bd	Frühlingszwiebel	80 g	Fregola sarda
		40 g	Parmesan
			Salz, Pfeffer aus Mühle

ZUBEREITUNG

1. Trockene Bohnen im kaltem Wasser rund 6 Std einweichen, dann kalt abspülen. Mit Gemüsebouillon und Lorbeer in einen Topf geben, aufkochen, abschäumen und bei milder Hitze zugedeckt 35-40 Min. garen. Lorbeerblatt entfernen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Frühlingszwiebeln rüsten und in 2 cm lange Stücke schneiden. Fenchel rüsten, das Grün beiseite legen. Knollen sehr fein schneiden. In der Hälfte des Olivenöls goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten. Frühlingszwiebeln und Tomaten mit Saft zugeben, grosszügig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und kurz aufkochen, eine Viertelstunde köcheln lassen.
3. Fregola in reichlich Salzwasser kochen, abgiessen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Fenchel und das Fenchelgrün zu den Bohnen geben und erwärmen. Abschmecken, in Suppenteller anrichten und mit gehobeltem Parmesan bestreuen.