

Fasolia sto fuorno (Dicke Bohnen aus dem Ofen)



Rezept und Bild von Karsten Remeisch

für 4 Personen

- 2 Dosen Dicke Weiße Bohnen je 800g
- 3 Dosen geschälte Tomaten je 400g (von Mutti)
- 2 Gemüsezwiebel, klein gewürfelt
- 6-7 große Knoblauchzehen, klein gehackt
- Oregano, reichlich davon
- Salz
- Zucker
- Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt, nach Geschmack auch etwas mehr
- getrocknete Chilis zerkrümelt (nach Geschmack)
- Olivenöl
- 1 Bund frische Petersilie
- Optional: gewürfelte, grobe Chorizo gehört eigentlich nicht rein, schmeckt aber hervorragend

Zubehör CCG: Koch-Rührelement, Flexi oder K-Haken.

Der Flexi kann sich durch das Sugo verfärben, was aber rein optisch ist. Allerdings werden die Tomaten mit ihm besser zerrieben.

Das Koch-Röhrelement mit dem Rührhilfeclip einsetzen, die Temperatur auf 180°C einstellen und den Knoblauch mit den Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen. Dabei dauerhaft rühren lassen bis die Zwiebeln glasig sind.

Den Rührhilfeclip entfernen!

Nun den K-Haken, oder den Flexi zusätzlich zum Röhrelement einsetzen, die Tomaten zugeben und kurz aufkochen lassen dabei dauerhaft rühren lassen. Spritzschutz nicht vergessen.

Das Sugo mit viel Oregano, Salz, wenig Zucker ein wenig Kreuzkümmel, einer Prise Zimt und den zerkrümelten Chilis würzen. Die Temperatur auf 99°C reduzieren, den Rührintervall auf 5 Minuten einstellen und den Deckel des Spritzschutzes aufklappen. Es schadet nichts, ein Tuch neben die Maschine zu legen, da der ein oder andere Spritzer den Weg nach draußen findet.

Für rund 2-3 Stunden leise köcheln lassen, damit die Sauce reduziert und dickflüssig wird.

Das Sugo noch einmal abschmecken.

Jetzt die Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und in eine ofenfeste Form füllen, den Sugo dazu geben. Die Bohnen sollen gut bedeckt sein, aber nicht in der Soße schwimmen. (Den übrig gebliebenen Sugo kann man gut in einem Twist off-Glas aufbewahren).

Mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180°C ca. 20Minuten im Ofen backen.

Vor dem Servieren mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passen Baguette und ein gemischter Salat.

Sehr gut passt auch grobe Chorizo zu den Bohnen. Einfach grob würfeln und vor dem Backen in die Sauce geben.

Gedämpfte Bohnen mit Tomatencreme und Fetakäse



Fotos Gisela Martin

Zutaten:

250 gr. Bohnen (bei höheren Mengen auf externen Dampfgerätere ausweichen)

200 gr. Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete Tomaten

etwas Balsamicocreme rot

2 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

100 gr. Fetakäse

Zubereitung:

Bohnen, waschen, säubern und im Dampfgerätere ohne Röhrelement bei 110 Grad/Rührintervallstufe 3 dämpfen. Ich hatte kleine Bohnen, waren nach 17 Minuten fertig. Wenn die Bohnen dicker sind, brauchen sie ggf. ein paar Minuten länger.



Bei größerer Menge sollte man auf einen Dampfgarer ausweichen.

Tomaten waschen/halbieren in Multi mit Messer geben. Geschälten Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben. Etwas Balsamicocreme und Olivenöl darüber gießen. Multi laufen lassen bis zur gewünschten Konsistenz und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Feta würfeln und zum Großteil unter Tomatencreme rühren.

Gedämpfte Bohnen auf Platte anrichten, mit Tomatencreme bestreichen und mit restlichem Feta bestreuen.

Die Sauce ist reichlich von der Menge. Aber am besten gleich doppelte Menge machen, die kann man auch gut bei Pasta und Co mit verwerten.

[Pasta Liguria](#)



Foto Gisela Martin

Dieses Gericht habe ich erstmals in einer kleinen Trattoria in Ligurien gegessen. Die Kombination von Kartoffeln mit Pasta fand ich auf den ersten Blick mehr als seltsam. Hätte ich gewusst, was mich erwartet, hätte ich mir sicher etwas anderes bestellt. Geschmacklich ist dieses Gericht aber sensationell. Im Sommer, wenn das Basilikum wie Unkraut wuchert, bereite ich diese Pasta gerne mit frischem Pesto zu. Heute kam das Pesto aus dem Glas, dafür habe ich es mir aber nicht nehmen lassen, nochmals den neuen Spaghettiaufsatz auszuprobieren...

Zutaten:

120 gr. Mehl Type 00 oder Hartweizengrieß

120 gr. Spätzlemehl

Salz

etwas Öl

3 EL Pesto grün

200 gr. festkochende Kartoffeln

1 Schale frische Bohnen

Salz, Pfeffer

Parmesankäse

ggf. Pinienkerne (falls im Pesto keine am Stück enthalten sind)

Zubereitung:

Aus Mehl, Öl und Salz mithilfe des Profiknetthakens Pastateig herstellen. Teig in Klarsichthülle im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Zuerst mit Walze Teigbänder ausrollen – bis Stufe 7 – und zur Seite legen.

Danach Spaghetti mit Spaghettiaufsatz schneiden, die Nudeln zum Trocknen hinlegen bzw. aufhängen.

Kartoffeln schälen und in dickere (ca. 1,5 cm breit) Scheiben schneiden, Bohnen waschen und putzen.

Wasser mit Salz in Schüssel zum Kochen bringen (Temperatur etwas über 100 Grad),

Kartoffeln in Summe ca. 18 Minuten kochen

nach ca. 3 Minuten die Bohnen zugeben (die in Summe ca. 15 Minuten brauchen).

Nach weiteren 12 Minuten (also ca. 2-3 Minuten vor Ende) die frische Pasta zugeben, so dass alles zeitgleich fertig wird.

Kartoffeln-Nudel-Bohnen-Gemisch abseihen, etwas Nudelwasser aufheben und mit dem Pesto vermischen.

Koch-Röhrelement einsetzen, Temperatur 50 Grad, Pesto, Salz und Pfeffer zugeben und rühren lassen, bis sich alles gut vermischt hat.

Falls im Pesto keine ganzen Pinienkerne enthalten sind, noch separat ein paar (ohne Öl geröstete) beimischen.

Mit Parmesan oder Pecorino bestreuen.

Buon appetito!