



FrISChe Borlotti-Bohnen an Tomatensauce mit gebratener Zucchini

FrISChe Borlotti-Bohnen findet man an ehesten im Türken- oder Italienerladen. Sie müssen natürlich nicht wie die getrockneten Bohnen eingeweicht werden. Leider verlieren auch sie beim Kochen die schöne violette Musterung und werden so grau-bräunlich, damit ist kein Schönheitspreis zu gewinnen, aber schmecken gut und besser als die getrockneten Borlottis. Sie werden vorab in leicht kochendem Wasser gegart und dann in einer, mit reichlich Basilikum, gewürzten Tomatensauce nochmals aufgewärmt.

Kurz gebratene, saftige Zucchini sind eine gute Beilage zu diesem Bohnengericht. Mit den, im Sommer allgegenwertigen Zucchini (wer Freunde mit eigenem Garten hat, kennt das Problem) lässt sich auch auf die Schnelle etwas Leckeres zubereiten. Zusammen mit Zwiebeln und Peperoncino gebraten sind sie jedenfalls alles andere als eine langweilige Beilage.

Zutaten (2 Portionen)

350g frISChe Borlotti-Bohnen (ganze Schoten)
ergibt ca. 230g ausgepellte Bohnenkerne
1Tl Tomatenpüree
3 Piccadilly-Tomaten
1-2 Knoblauchzehen *
1dl Weisswein
2 Zweige frischer Basilikum
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zucchini:

2 Zucchini
1 Peperoncino
1/2 Zwiebel, ca. 40g

Olivenöl

Salz

<i>* Statt Knoblauchzehen von üblicher Grösse, habe ich die ganz kleinen Zehen in entsprechender Anzahl aus dem Herzen des Knoblauchs verwendet und diese gleich ganz angedünstet.</i>

Zubereitung

Borlotti-Bohnen aus der Schote pellen und in ungesalzenem Wasser ca. 25 Minuten leicht köchelnd garen. Sie sollten noch ganz leicht knackig sein. Bohnen abgiessen und auskühlen lassen.

Tomaten klein würfeln. Basilikum zu groben Streifen schneiden.

Knoblauch zusammen mit dem Tomatenpüree in Olivenöl ca. 4-5 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und mit Weisswein ablöschen. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen zugeben und vermischen.

Gebratene Zucchini:

Zucchini längs halbieren und zu Halbmonden schneiden. Zwiebel grob hacken, Peperoncino vierteln, von den sehr scharfen Kernen befreien und zu feinen Streifchen schneiden.

Olivenöl mässig erhitzen, Zwiebel und Peperoncino zugeben und ca. 4-5 Minuten dünsten. Zucchini zugeben und ca. 10-15 Minuten mitrösten, dabei ab und zu wenden. Sobald die Zucchini leichte Bratspuren zeigen, sind sie bereit zum Anrichten.







Tomatensauce für die Borlotti-Bohnen



Peperoncino und Zwiebel andünsten...



... für die Zucchini