



Fagioli alla veneziana - marinierte Borlotti-Bohnen

Bei manchen Rezepten, die ich mir angesehen habe, sind die gekochten Borlotti-Bohnen fast weiss. Die gesprenkelten Bohnen werden beim Kochen aber braun. Darum habe ich sie nach dem Einweichen (24 Std) einzeln aus der Haut gepellt und nur die fast weissen Bohnenkerne verwendet. Das ist aber eine Sisyphusarbeit, die starke Nerven und viel Geduld erfordert. Die Bohnen sehen danach nicht nur schöner aus, sie schmecken auch besser und sind feiner im Biss. Viel Aufwand für eine einfache, aber sehr delikate Vorspeise oder Beilage zu einem Antipasto.

Zutaten (2-3 Vorspeisen)

120g Borlotti-Bohnen getrocknet
3El Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2-3 Sardellenfilets
2-3El weisser Balsamico
 Salz und Pfeffer
1-2 Handvoll glatte Petersilie

Zubereitung

Borlotti mindestens 24 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Bohnenkerne aus der Haut pellen.

Bohnen in ungesalzenem Wasser gar kochen (ca. 25 Minuten). Den Schaum mit einem feinen Sieb abheben. Dabei werden auch Reste von den Häuten entfernt. Bohnen durch ein Sieb abgiessen.

Nebenher:

Knoblauch und Sardellenfilets hacken. Beides zusammen in Olivenöl ca. 15 Minuten sanft dünsten, dabei mit einer Holzgabel immer wieder durchrühren, damit die

Sardellenfilets schmelzen. Der Knoblauch darf dabei höchstens ganz leicht braun werden.

Bohnen zugeben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Balsamico zugiessen und vermischen. Auskühlen lassen. Mindestens 6 Stunden, oder besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Petersilie nicht allzu fein hacken und unter die Bohnen mischen. Evtl. mit Balsamico abschmecken.





