

Ich liebe einfache Rezepte. Heute mache ich eine Ausnahme von dieser Regel, denn meine Pyramide schmeckt phantastisch gut, sieht super aus und klingt wirklich komplizierter, als sie ist.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com

Millefoglie di fagioli zolfini e cavolo nero Böhnchen-Pyramide

Zutaten für 1 Person Für eine üppige Vorspeise rechnen wir 120 g gekochte Bohnen und 60 g gekochtes Gemüse.

Roh sind das ca. 40 g Bohnen und 100 g Gemüse.

Als Hauptgang die Menge verdoppeln.

Vorbereiten Sie brauchen vier Dinge: Brot, gekochte Böhnchen, eine Böhnchencreme und Gemüse.

1. Brotscheiben Weissbrot (Menge je nach Anzahl der Personen) unter dem Wasserhahn benetzen, in Klarsichtfolie einhüllen und ca. 8 Std. in den Kühlschrank legen.

2. Böhnchen lose Böhnchen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am Morgen das Wasser abgiessen, die Böhnchen mit frischem kaltem Wasser aufsetzen und etwa 90 Min. leise kochen lassen. Falls Wasser nachgefüllt werden muss, unbedingt heisses nehmen. Böhnchen abgiessen. Sie können gut lose eingefroren werden!

3. Böhnchencreme Olivenöl, durchgedrückte Knoblauchzehe, etwas kleingewürfelte Tomate, in Streifen geschnittene Salbeiblätter kurz andünsten, dann die vorgekochten Bohnen und etwas Bouillon (Brühe) dazugeben. Leise köcheln/verkochen lassen. Pürieren und so viel Bouillon dazugeben, dass eine streichfähige würzige Creme entsteht.

4. Gemüse Schwarzkohl oder Federkohl oder Wirz im gesalzenen Wasser kochen, abtropfen lassen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch und Peperoncino anziehen und abschmecken oder das Brät einer Schweinswurst zerdrücken, zuerst etwas anbraten und dann das Gemüse, den Knoblauch sowie Peperoncino dazu. Alternativ Speck- oder Rohschinkenwürfel nehmen.

SIEHE ANRICHTEN AUF DER ZWEITEN SEITE

>>>



« Unsere Sommervariante:

Wir ersetzen den Kohl durch rohe klein gewürfelte Tomaten. »

.....
VERONICAS TIPP:
.....

Typisch toskanisch wird unsere Pyramide mit Fagioli Zolfini, den Schwefelböhnchen. Diese sind rar und besonders köstlich, aber leider teuer. Sie können gut auch Canellini-Böhnchen nehmen.

Auch Schwarzkohl ist typisch toskanisch: Er ist ein beliebtes Wintergemüse, das auch in dicke Suppen kommt.

Nehmen Sie alternativ Federkohl oder Wirz (Wirsing).

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com

FORTSETZUNG

VOR DEM ANRICHTEN:

Auch jetzt heisst es wieder: Aller guten Dinge sind vier!

1. Brotscheiben:

in 5-mm-Scheiben schneiden. Pro Person 3 halbe für eine Vorspeise oder 3 ganze für eine Hauptspeise berechnen.

Auf einem Backblech auslegen, mit Olivenöl bepinseln und bei ca. 200 Grad 5–6 Min. backen (für 1–2 Personen toasten und danach einpinseln).

2. Böhnchen lose:

Zum Aufwärmen die Böhnchen in kochendes, gesalzenes Wasser geben und wieder abgiessen. Eventuell nachsalzen, mit reichlich Öl und etwas frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer sorgfältig vermengen.

3. Böhnchencreme:

nochmals aufwärmen, evtl. mit Bouillon verdünnen.

4. Gemüse:

Aufwärmen.

ANRICHTEN:

mit Dessertlöffeln auf Teller schichten:

1. Bohnencreme

2. Bohnen lose

3. Kohl mit oder ohne Wurst

4. Eine Brotscheibe

Das Ganze zweimal wiederholen.

Abschliessend den Turm grosszügig mit Öl beträufeln und schnell auftragen!

« Und hier noch einmal zusammengefasst:
Zuerst Böhnchencreme, dann lose Böhnchen,
dann Gemüse, dann getoastete geölte Brotscheibe
und etwas Olivenöl. »

