

Pasta mit Bohnen und Kartoffeln mit Capricciosa-Salat



Dieses Ligurische Pasta-Gericht ist ein einfaches, aber sehr leckeres Nudelgericht aus der italienischen Küstenregion Ligurien. Ganz ohne Fleisch und Fisch!

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen:

Capricciosa-Salat:

1 großer Romana-Salat
1 Treviso, 1 Chicorée
16 Cherry-Tomaten
1 rote Zwiebel, Oliven
2 hartgekochte Eier
1 große Büchse Thunfisch
Olivenöl
Aceto Balsamico
Salz und Pfeffer

Ligurische Pasta:

100 g Pinienkerne
300 g Busch- oder Stangenbohnen
300 g Kartoffeln
300 g Nudeln Tortiglioni
4 Knoblauchzehen
2 rote und 2 grüne Peperoni

4 Frühlingszwiebeln
16 Cherry-Tomaten
6 - 8 EL Olivenöl
8 EL frisch geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Capricciosa-Salat:

Zuerst die Eier hart kochen und ins kalte Wasser stellen. Roma-Salat, und Radicchio waschen, in Stücke schneiden und trockenschleudern.

Rote Zwiebel in Ringe schneiden und Tomaten vierteln. Büchse Thunfisch öffnen und Thunfisch mit der Gabel zerkleinern. In einer großen Salatschüssel aus Olivenöl und Aceto Balsamico eine Marinade herstellen, salzen und pfeffern. Alle Salatzutaten in die Schüssel geben, mit der Marinade mischen, Zwiebel und Tomatenviertel sowie den Thunfisch unterheben. Die in Scheiben geschnittenen Eier auflegen.

Ligurische Pasta: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, Cherry-Tomaten waschen und zur Seite stellen. Peperoni entkernen, Frühlingszwiebel waschen, Knoblauch schälen und alles klein schneiden (Frühlingszwiebelgrün aufbewahren). Nun den Parmesan reiben. Zwischenzeitlich 2-3 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen und in mundgerechte Stücke scheiden, Kartoffeln schälen und in extra dicke Stifte schneiden. Jetzt Bohnen, Kartoffeln und die Nudeln zusammen in einem Topf 10 - 12 Minuten lang kochen. Zwischenzeitlich das Olivenöl in einer großen Pfanne mit der Peperoni, dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch kurz (1-3 Minuten) anbraten. Danach die fertig gekochten Bohnen, Kartoffeln und Nudeln abschütten und in die noch heiße Pfanne geben. Alles kräftig salzen und pfeffern, vorsichtig umrühren, die Pinienkerne und die Cherry-Tomaten dazugeben und 1-2 Minute mit anwärmen. Das Pfannengericht auf angewärmte Teller verteilen, zuerst mit Parmesan bestreuen und anschließend mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebelgrün dekorieren.

Hierzu passen, ein Glas Pinot Grigio und leicht perlendes Mineralwasser.

Buon appetito
wünscht

Achim Steffens