

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 42 Pasta mit Salsiccia
und weißen Bohnen





Cornelia Poletto zerdrückt die Fenchelsamen im Mörser



Die Salsiccia-Klößchen werden kräftig angebraten

Pasta mit Salsiccia

und weißen Bohnen

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge), 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Meersalz, 1 Prise Zucker, schwarzer Pfeffer (Mühle), 1 TL Fenchelsamen, 3–4 Zweige Thymian, 400 g Salsiccia (ca. 4–5 Stück kräftig gewürzte grobe rohe italienische Bratwurst), 1 Zweig Rosmarin, 250 g Cannellini-Bohnen (abgetropft, Dose), 400 g Penne Rigate, 40 g frisch geriebener Parmesankäse.

- Tomaten abtropfen lassen (Flüssigkeit auffangen) und grob hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In 2 EL heißem Öl andünsten. Gehackte Tomaten und Flüssigkeit zugeben. Würzen und ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
- Fenchelsamen in einem Mörser grob zerstoßen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Das Brät der Salsiccia in kleinen Klößchen aus der Pelle drücken.
- In einer Pfanne restliche 2 EL Öl erhitzen. Salsiccia-Klößchen im heißen Öl ringsherum kräftig anbraten. Gemörserte Fenchelsamen, Thymianblättchen und Rosmarinzweig zu den Klößchen geben, kurz mitbraten. Tomatensoße angießen, Cannellini-Bohnen zufügen, alles ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Abschmecken und den Rosmarinzweig entfernen.
- Penne nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen (etwas Kochwasser auffangen). Mit der Soße mischen, abschmecken (nach Wunsch noch etwas Nudelkochwasser zufügen). Mit dem Parmesankäse anrichten.

Pro Portion:

ca. 940 kcal, 37 g Eiweiß, 45 g Fett, 90 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Ein kräftiger toskanischer Rotwein ist die richtige Wahl zu der herzhaften Pasta, meint Sommelier Remigio Poletto: „Der süffige Morellino di Scansano 2006 aus der Fattoria Le Pupille ergänzt mit seinen warmen, würzigen Noten dieses Gericht perfekt.“ Zu bestellen ist der Wein für 11,50 Euro bei wein@poletto.de.