

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Pilzbrühe

Appetizer

Datilini Pasta
e Fagioli
von
Christian Vallster

pick
me
up

Shot
Apfel
Karotte
Pfeffer

Lunch

Das Soffrito ist so quasi die Basis eines jeden geschmorten Gerichts in Italien. Dabei wird das Gemüse sehr fein geschnitten (oder man nimmt einen Food-Processor). Dieses dann in reichlich Olivenöl anbraten und nach 6-8 Minuten das Tomatenmark dazugeben. Kurz mitrösten und im Anschluss mit Wasser (500ml) aufgießen. Mit Lorbeer, Rosmarin, Fenchelsamen, Chili und Salz würzen und die Nudel dazugeben. Den Eintopf ca. Für 15-20 min leicht köcheln lassen und ggf. noch etwas Wasser nachgießen.

Die Stärke der Pasta bindet den Eintopf und zum Schluss sollte dieser schön cremig sein. Die Bohnen und die Zitronenschale dazugeben und nochmals 5 min weiter kochen.

Bon Appetito!

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 497,8 kcal FETT 22,5g KOHLENHYDRATE 56,1g EIWEISS 17,1g