

CREMIGE PASTA MIT BOHNEN UND KOCHSCHINKEN

Mit den Bohnen die ich in den letzten Tagen geerntet habe gab es einige leckere Rezepte. Eins davon war diese cremige Pasta mit Bohnen und Kochschinken. Die war nicht nur schnell gemacht und super lecker, sondern schwirrte mir schon seit Ewigkeiten im Kopf herum und konnte jetzt endlich von meiner to-cook Liste gestrichen werden. Eine schöne Abwechslung zum meiner Frühlingspasta mit Spargel und Kochschinken. Mit „leichter Sahne“ und ein wenig Parmesan ist die Pasta cremig aber nicht zu schwer. Bei den Kräutern habe ich mich für Thymian entschieden und Knoblauch durfte natürlich auch nicht fehlen. Seid ihr neugierig? Dann probiert das Rezept unbedingt aus!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

240g Fusili

200g Kochschinken mit Fettrand (am Stück)

100g grüne Bohnen

1 große Knoblauchzehe

1 Zwiebel

6-7 Zweige Thymian

Pfeffer & Salz

100ml Rama Creme fine

30g Parmesan

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen in ca. 1cm lange Stücke schneiden, den Thymian von den Zweigen streifen und fein hacken, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Kochschinken den Rand abschneiden und den restlichen Schinken und 1x1cm große Stücke schneiden.

Für die Nudeln einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und sowohl die Pasta als auch die Bohnen hinein geben. Die Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen.

Den Fettrand vom Kochschinken in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen. Die Schinkenwürfel, den Thymian, den Knoblauch und die Zwiebel dazu geben und anschwitzen. Nach 2-3 Minuten alles mit einer Tasse vom Nudelwasser ablöschen und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Sahne einrühren.

Alles mit Pfeffer und Salz würzen. Die Pasta mit den Bohnen durch ein Sieb abgießen und zur Schinken-Sahnesauce in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, den Parmesan dazu reiben und die Pasta ein letztes Mal abschmecken.

Die cremige Pasta mit Bohnen und Kochschinken auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!



DICKE KNOBLAUCHBOHNEN ZUM BRATHÄHNCHEN

Eine Kategorie die hier auf dem Blog mehr als stiefmütterlich behandelt wird ist die Kategorie Beilagen. Eigentlich ist das fies, denn unglaublich viele Rezepte haben den Schwerpunkt auf der Beilage und landen dann in der Ecke Huhn, Fisch oder Rind weil ein einfach gebratenes Stück Fleisch mit auf dem Teller liegt. Deshalb gibt es heute dicke Knoblauchbohnen zum Brathähnchen - ja, man braucht das Hähnchen um Knoblauch und Zwiebeln darin zu schmoren. Trotzdem sind die Bohnen der Fokus, das Hähnchen ist zwar notwendig um Knoblauch und Zwiebel als Füllung zu

garen, war aber am Ende nur mit Salz gewürzt auf dem Grillspieß. Somit haben wir hier nach dem Smoothie das zweite Rezept meiner grünen Woche auf dem Blog. Und auch wenn ich jedes Mal fluche während ich von jeder verflixten Bohne einzeln die Haut abziehe - lecker war es allemal!



ZUTATEN ALS BEILAGE FÜR 4 PERSONEN:

400g dicke grüne Bohnen, hier TK

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

1 Knolle Knoblauch - ja, Knolle (nicht Zehe)

1 Zwiebel

ZUBEREITUNG:

Das Brathähnchen salzen, die Knoblauchknolle quer halbieren (so das alle Zehen mittig

durchgeschnitten sind), die Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen mit Zwiebel und Knoblauch füllen und am Spieß oder im Bräter zubereiten.

In dieser Zeit einen ausreichend großen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Bohnen darin 8 Minuten lang weich kochen.

Durch ein Sieb abgießen, einmal kalt abschrecken und dann von allen Bohnen die dicke weiße Haut abziehen.

Die geschälten Bohnen in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

Den Zitronenabrieb, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Olivenöl in einen kleinen Mixer geben. Sobald das Hähnchen fertig ist die Füllung aus dem Bauch holen. Die Knoblauchzehen aus der Schale ziehen und zusammen mit den Zwiebelstücken zu den restlichen Zutaten in den Mixer geben. Mixen bis kaum noch Stücke zu sehen sind.

Die Bohnen mit dem zitronigen Zwiebel-Knoblauch-Dressing anmachen und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Hähnchen zerlegen und auf einem großen Teller platzieren.

Die dicken Knoblauchbohnen zum Brathähnchen auf den Tisch stellen.

Greift zu!



© katha-kocht!