Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

One-Pot-Pasta mit Bohnen

weitere Zutaten
Für die Verwertung von übrig gebliebenen gegarten Bohnen und Kichererbsen
Nudelgerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Für 4 Portionen:

- n.B. 1 Knoblauchzehe
- 250 g frische Champignons
- 250 g Kirschtomaten
- 150 bis 200 g gegarte Bohnen, Kichererbsen o.ä. (einzeln oder gemischt, auch aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Fusilli, Penne o.ä.
- 750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Origano
- Parmesankäse
- frisches Basilikum

Zubereitung:

Bei einem One-Pot-Gericht werden alle Zutaten in einen Topf gegeben und zusammen gekocht. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, die größeren Pilze halbieren, alle in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch, Pilze und Tomaten in einem ausreichend großen Topf in Olivenöl kurz anbraten. Nudeln zugeben, mit Wasser oder Gemüsebrühe löschen, mit Salz, Pfeffer und Origano würzen. Alle Zutaten im Topf zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten lang ohne Deckel kochen lassen. Immer wieder gründlich umrühren. Bohnen zugeben und weiter kochen lassen (und umrühren), bis die Nudeln bissfest sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Am Ende der Garzeit sollte die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen bzw. verkocht sein. Parmesan reiben. Basilikumblätter waschen. Die Pasta mit geriebenem Parmesan und frischem Basilikum servieren.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten

**Für ein veganes Pasta-Gericht lässt man den Parmesan weg.*