

Pasta e Fagioli

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Pasta e Fagioli



Zubereitung Pasta e Fagioli

Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken, die Karotten und den Stangensellerie klein würfeln. Den Mangold gut waschen und in grobe Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Zwiebeln und das Gemüse in etwas Olivenöl in einer grossen Pfanne andünsten. Dann Tomatenpurée, Pellati und eine halbe Tasse Wasser dazugeben. Das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig dazu geben und köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Pasta in einer anderen Pfanne im Salzwasser sehr bissfest kochen (etwa 2 Minuten weniger als auf der Packungsangabe steht). Eine grosse Kelle Pastawasser an die Sauce geben und den Rest abschöpfen. Den Mangold und die Pasta an die Sauce geben und alles fertig kochen. Nach Belieben würzen. Den Lorbeer und den Rosmarin vor dem Servieren herausnehmen.

Zutaten Pangritata



Zubereitung Pangritata

Alle Zutaten in einen Küchenmixer/cutter geben und alles fein mahlen/cuttern lassen. In einer Bratpfanne Olivenöl erwärmen und das Pangritata darin anrösten bis es goldbraun ist. Dann zusammen mit der Pasta servieren.