

Weißer Bohnen mit Fenchel

389

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte 2007, 7, 180

Bemerkungen:

Zutaten: 150 g getrocknete kleine weiße Bohnen (z. B. von Davert)
350 g Fenchel
1-2 Knoblauchzehen
50 g geräucherter durchwachsener Speck
2 EL Olivenöl
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Rezept:

Zubereitung

Die Bohnen mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Bohnen abgießen und in einen Topf geben. Mit frischem Wasser bedecken und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze etwa 30-40 Minuten kochen. Bohnen abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen und beiseite stellen. Fenchel putzen und abspülen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Die Fenchelknolle auf einem scharfen Hobel in dünne Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Speck in ganz feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Speckstreifen langsam darin glasig braten. 1 EL Öl, Knoblauch und Fenchel zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten zugedeckt dünsten. Bohnen und das abgemessene Kochwasser zugeben und kurz darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Vollständig abkühlen lassen. Das Fenchelgrün hacken und kurz vor dem Servieren über die Bohnen streuen. Restliches Olivenöl darüber träufeln und die Bohnen mit Pfeffer bestreuen.

Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde 10 Minuten.

Tipp

Schneller geht es mit einer Dose Cannellini (kleine weiße Bohnen, 240 g Abtropfgewicht; z. B. von la Bio Idea). Bohnen abgießen, den Sud auffangen und mit etwas Wasser verdünnen. Bohnen kurz abspülen und wie die frisch gekochten weiter verarbeiten.