Rezept

Bunt gemischter italienischer Eintopf

Ein Rezept von Bunt gemischter italienischer Eintopf, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Borlottibohnen, Kichererbsen, Dicke Bohnen und Linsen)
1	Schweineschwarte
600 g	gemischte Gemüse (Sellerie, Möhren, Blumenkohl, Endiviensalat, Spinat, Mangold, Kartoffeln, kleine Artischocken, Zucchini und/oder Fenchel)
50 g	roher Schinken
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl + Olivenöl zum Beträufeln
2 EL	Tomatenmark
150 g	Nudeln (am besten verschiedene Sorten gemischt)
300 g	Schweinefleisch (Bauch oder Schulter)
1	Schinkenknochen (beim Metzger vorbestellen)
	Salz
100 g	grüne Bohnen
100 g	enthülste Erbsen
1 Handvoll	gemischte Kräuter (Basilikum, Oregano, Salbei, Minze, Borretsch, Dill und Petersilie)
1	Zwiebel
	Pfeffer
1 TL	Fenchelsamen
	gemahlene Gewürznelken
4	frische rote Peperoncini
4 EL	frisch geriebener Pecorino

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6-8 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Hülsenfrüchte nach Sorten getrennt in Schüsseln geben und jeweils mit kaltem Wasser bedecken. Über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Tag die Hülsenfrüchte abgießen und jeweils von Wasser bedeckt getrennt bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. weich kochen.

3. Gleichzeitig das Schweinefleisch, den Schinkenknochen und die Schweineschwarte von Wasser bedeckt zum Kochen bringen, salzen. Bei schwacher Hitze und halb aufgelegtem Deckel in etwa 1 Std. gar kochen.

4. Inzwischen die Gemüse einschließlich der Bohnen und Erbsen waschen oder schälen und putzen. Blattgemüse grob hacken. Die anderen Gemüsesorten in kleine Würfel oder Stücke schneiden, Erbsen ganz lassen. Die Kräuter waschen, Blättchen fein hacken.

5. Das gegarte Fleisch aus dem Topf heben und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe aufheben. Den Schinken in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

6. Die Hülsenfrüchte mitsamt der Garflüssigkeit mischen, die Kräuter untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Schinken und den Fenchelsamen darin anbraten. Die Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mit 1-2 Schöpflöffeln Brühe aufgießen, mit dem Tomatenmark mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Nelkenpulver abschmecken und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa. 15 Min. garen.

8. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe sehr knapp al dente kochen, in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.

9. Fleischwürfel und Hülsenfrüchte zum Gemüse geben, eventuell noch etwas Brühe angießen. Alles abschmecken und zugedeckt noch einmal etwa 5 Min. ziehen lassen, dann Nudeln untermischen.

10. Inzwischen Peperoncini waschen, putzen und in feine Ringe schneiden oder hacken. In ein Schälchen füllen. Die Suppe im Topf auf den Tisch stellen. Jeder schöpft sich davon in seinen Teller und garniert die Suppe nach Belieben mit Peperoncini, Öl und etwas Käse.