

Rezept

Weißer Bohnen mit Fenchel und Salsiccia

Ein Rezept von Weißer Bohnen mit Fenchel und Salsiccia, am 04.12.2024

Zutaten

250 g getrocknete weiße Bohnen	2 Salsiccia (ca. 250 g)
2 TL Fenchelsamen (ersatzweise 1 TL Anissamen)	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Fenchel (mit viel Grün)	½ Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 26 g F, 28 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.

2. Dann die Bohnen abtropfen lassen. Die Wurstmasse aus den Häuten drücken und in kleine Stücke teilen. Die Fenchelsamen im Mörser andrücken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken.

3. Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, den Fenchelsamen und den Wurststückchen unter Rühren anbraten, bis die Wurst nicht mehr roh aussieht. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. 600 ml Wasser angießen und alles gut verrühren. Die Bohnen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, bis sie fast weich sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben.

4. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken.

5. Den Fenchel mit der Zitronenschale unter die Bohnen rühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 30 Min. garen, bis der Fenchel bissfest ist und die Bohnen weich sind. Den Bohnentopf abschmecken und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.