

Rezept

Weißer Bohnen mit Tintenfisch

Ein Rezept von Weißer Bohnen mit Tintenfisch, am 01.10.2023

Zutaten

250 g getrocknete weiße Bohnen

600 g Tintenfisch

2 getrocknete Peperoncini

1/2 Bund Petersilie

400 g Tomaten

4 EL Olivenöl + Olivenöl zum Beträufeln

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Bohnen abtropfen lassen und in einen Topf füllen. So viel Wasser angießen, dass die Bohnen davon bedeckt sind. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Std. garen.

3. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln. Den Tintenfisch waschen, den Körper nach harten Stellen abtasten und diese ausschneiden. Tintenfisch in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Tintenfischstreifen darin anbraten. Die Peperoncini zerkrümeln.

4. Tintenfisch mit Tomaten und Peperoncini zu den Bohnen geben. Alles salzen und weitere 40 Min. garen, bis die Bohnen weich sind. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein hacken. Das Gericht abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit frischem Öl beträufelt servieren.