



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Februar

Pasta e fagioli

1 große	Zwiebel
2	Karotten
2	Knoblauchzehen
200 g	geräucherter Speck
50 ml	Olivenöl
2 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Dose	Weißer Bohnen
200 g	Hörnchen-Nudeln, z.B. Barilla Pipette Rigate
60 g	Parmesan
	Oregano oder Salbei
	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und die Karotte nicht zu fein würfeln. Ebenso den Speck. Zusammen mit zwei Knoblauchzehen in etwas Olivenöl bei niedriger Hitze 10 Minuten andünsten. Mit der Brühe und einer kleinen Dose Pizzatomaten auffüllen. Salz, Pfeffer und Oregano (oder Salbei) dazu und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln hineingeben. Drei Minuten vor dem Ende der Kochzeit die abgespülten und abgetropften weißen Bohnen in die Suppe geben. Frischen Parmesan über die Teller reiben.

Tipp: Dieser traditionelle Eintopf "Pasta und Bohnen" ist an der Adriaküste um Triest und der dalmatinischen Küste zu Hause. Er gelingt Ihnen sicher, ist schnell zubereitet und wird Ihren Kindern hervorragend schmecken. Eine herzhaftere Variante verwendet an Stelle des Specks in Würfel geschnittenes und gegartes Kassler, das aber nur in der Brühe gart. Vegetarier verzichten auf den Speck und nehmen Gemüsebrühe. Im Sommer bietet sich an Stelle des Oregano frischer Basilikum an.