



Fave e Cicoria - Saubohnenpüree mit Zichorie

Ein Rezept von Stefania Lettini

Zutaten (für vier Portionen):

350 g Fave (getrocknete Saubohnen)
Circa 600 ml Wasser
60 ml Olivenöl extra vergine
Salz und Pfeffer

600 g wilder Chicorée (Cicoria Selvatica)
(Alternativen: Cime di Rape oder Blattspinat)
30 ml Olivenöl extra vergine

1 Prise Salzflocken

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Fave über Nacht in Wasser einweichen (oder bereits getrocknete und geschälte Saubohnen verwenden). Am nächsten Tag abwaschen und in 600 ml Wasser circa 40 Minuten garen. Darauf achten, dass sie am Schluss nicht anbrennen. Sollten die Fave noch bissfest sein, die Garzeit mit etwas mehr Wasser (etwa 50 bis 100 ml) verlängern, bis sie komplett durchgekocht sind.

Wenn die Fave fertig sind, das Olivenöl dazugeben, mit einem Zauberstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine große Pfanne mit Olivenöl erwärmen.

Den wilden Chicorée putzen und in gesalzenem, siedendem Wasser etwa vier bis fünf Minuten blanchieren. Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausholen, in die vorbereitete, warme Pfanne geben und darin schwenken.

Die pürierten Saubohnen (Fave) auf dem Teller anrichten und mit dem blanchierten, wilden Chicorée belegen.

Mit Olivenöl und Meersalzflocken verfeinern und servieren.

Tipp: Das Püree schmeckt auch auf gegrilltem Bruschetta-Brot, unterschiedlich belegt als Crostini.