Polpette di fagioli - Polpette aus weissen Bohnen

Die Cannellini-Bohnen mit ihrer feinen Schale werden beim Kochen schön weich, fast etwas crèmig und sind sehr gut für die Zubereitung der Polpette geeignet. Auch nur dezent gewürzt schmecken sie gut, harmonieren aber auch mit Kräutern wie Petersilie, oder etwas kräftiger im Geschmack, mit Salbei oder Rosmarin. Angerichtet auf einer Tomatensauce mit Zucchetti sind sie eine schmackhafte vegetarisches Polpette-Variante. Die Polpette schmecken auch kalt, z.B. an einer Vinaigrette angerichtet, ausgezeichnet.

Zutaten (2 Portionen)

200g	weisse Bohnen (Cannellini)
1/2	altbackenes Weggli
1	Ei
1Tl	Kartoffelstärke
1	gute Handvoll glatte Petersilie
20g	Parmesan gerieben
ca. 1Tl	Salz
	Pfeffer
	Paniermehl (nach Belieben)
	Bratbutter

Sauce:

30g	Zwiebel
140g	Zucchini
1,5dl	Passata di Pomodoro
1Tl	Oregano, getrocknet
1dl	Gemüsebouillon
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (min. 15 Stunden), abgiessen und in frischem Wasser aufkochen, sie sollten gut mit Wasser bedeckt sein. Zu Beginn schäumt das Wasser kräftig auf, köcheln lassen bis sich der Schaum auflöst (ca. 10-15 Minuten). Deckel aufsetzen und die Bohnen sehr weich kochen, das dauert ca. 1 3/4 Stunden. Bohnen abgiessen und etwas Kochwasser auffangen. Dabei etwas Kochwaser auffangen. Bohnen auskühlen lassen

Weggli zu kleinen Würfelchen schneiden, Petersilie hacken.

Bohnen zusammen mit dem Weggli fein pürieren. In eine Schüssel geben, Ei, Kartoffelstärke, Petersilie und Parmesan zugeben und gut verkneten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen zu golfballgrossen Kugeln formen und leicht flachdrücken. Beidseitig mit wenig Paniermehl bestreuen.

Zwiebel hacken, Zucchetti längs vierteln und zu ca. 5mm dicken Scheiben schneiden. Beides zusammen in Olivenöl anrösten bis die Zucchetti leichte Bratspuren zeigen. Passata und Bouillon zugeben, mit Oregano und Pfeffer würzen und leicht aufkochen.

Polpette in Olivenöl beidseitig anbraten, in die Sauce legen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.

0.6
0.5
0.4
0.3
0.2
1/2