

Kochen

Bohnenpüree mit Eierschwämmchen und Schweins-Cipollata

Das Bohnenpüree kann anstelle von Eierschwämmchen auch von frischen Steinpilzen, Braunkappen, Shiitakepilzen oder kleinen Austernseitlingen begleitet werden.


EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  LACTOSEFREI



25
MINUTEN

ZUTATEN

 Für 2 Personen

200 g Kartoffeln **mehligkochend**

Salz

1 Dose weisse Bohnen **abgetropft ca. 250 g**

150 g Eierschwämmchen

4–6 Zweige Thymian

4 Esslöffel Olivenöl

8 Schweins-Cipollatas

etwas frisch geriebene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

28 g Eiweiss

37 g Fett

27 g Kohlenhydrate

587 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Wasser sowie etwas Salz in eine Pfanne geben und zugedeckt etwa 15 Minuten weich garen. Nach 10 Minuten Garzeit die Bohnen in ein Sieb abschütten, gründlich warm spülen, zu den Kartoffeln geben und mitgaren.
- 2 Inzwischen die Eierschwämmchen mit einem feuchten Küchenpapier säubern und rüsten. Den Thymian von den Zweigen zupfen.
- 3 In einer Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Cipollata darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann die Hitze etwas höher stellen, die Eierschwämmchen und den Thymian beifügen und alles weitere 3–4 Minuten mitbraten.
- 4 Inzwischen vom Bohnen-Kartoffel- Kochwasser etwa ½ dl Flüssigkeit entnehmen und beiseitestellen. Die Bohnen und Kartoffeln abschütten, abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben, das restliche Olivenöl (2 Esslöffel) sowie das beiseitegestellte Kochwasser beifügen und alles mit einer grossen Gabel oder mit einem Kartoffelstampfer mittelfein zerdrücken. Das Püree mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller anrichten.
- 5 Die Pilze in der Bratpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und über das Bohnenpüree verteilen, ebenso die Cipollata- Würstchen. Sofort servieren.