

Italienische Rezepte

Bohnen Pfannkuchen (Frittelle di fagioli, Ligurien)

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Bohne, Bratling, Italien, Vorspeise, Warm

250 g Getrocknete weiße Bohnen
Salz
400 g Mehl

2 Lauchzwiebeln
Öl; zum Backen

Dieses Bohnenrezept kennt man ausschließlich in Badalucco: es geht auf einen alten Brauch zurück, der auch heute noch lebendig ist. Am Gründonnerstag versammeln sich alle Familien des Dorfes und backen gemeinsam die Frittelle. Das Gericht besticht durch seinen hohen Eiweißgehalt (Fleisch war früher nur einigen wenigen reichen Familien vorbehalten) und die hervorragende Qualität der Bohnen, die nach wie vor in der Gegend angebaut werden.

Bereits 12 Stunden vorher werden die Bohnen in warmem Wasser eingeweicht.

In einem großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Sobald sie gar sind, abgießen (das Kochwasser aufheben und abkühlen lassen).

Das Mehl mit soviel Kochwasser vermengen, dass eine cremige Masse entsteht. Zwei Stunden ruhen lassen.

Die Bohnen und die fein gehackten Zwiebeln mit etwas Salz unterrühren.

Mit einem Löffel die Teigmasse nach und nach in eine Pfanne mit heißem Öl geben und die Frittelle ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.