

DUFT DER MACCHIA



ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL "Duft der Macchia" und eine Prise für die Piccatamischung
- 500 g stückige Tomaten (Glas oder Dose)
- 2 EL kleine Oliven
- ca. 400 g gekochte weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht)
- 2 Eier
- 100 g geriebener Parmesan

Weißer Bohnen Piccata mit Tomatensauce

Zuerst die Tomatensauce vorbereiten: Zwiebel schälen und klein würfeln mit 2 EL Olivenöl anbraten. Duft der Macchia unterrühren und dann gleich mit den Tomaten auffüllen, Oliven zugeben. Aufkochen, dann mit Deckel auf sehr kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen.

Bohnen abgießen kurz abtropfen. Die Eier mit dem Parmesan verquirlen, mit einer Prise Duft der Macchia würzen. Bohnen in die Käsemischung geben, 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, mit einem großen Löffel knapp handtellergroße Bohnen-Fritter in die Pfanne setzen und bei geringer bis mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken, dabei passt wahrscheinlich nicht alles in eine Pfanne. Bohnenpiccata aus der Pfanne nehmen und im restlichen Olivenöl die restliche Bohnenmasse ausbacken.

Bohnenpiccata mit Tomatensauce servieren.

Tipp:

Dazu passt ein kleiner grüner Salat mit Herbaria "Wilde Hilde": Für das Dressing einfach 1 TL Wilde Hilde mit 1 EL kochendem Wasser mischen, ganz kurz ziehen lassen, dann mit 1 EL Weißweinessig und 2 EL Olivenöl verrühren und den Salat damit marinieren.