

Vignarola - Fave, Erbsen, Artischocken und vieles mehr...

Zutaten Vignarola (4 Portionen):

- 200 g entkernte Fave (aus ca. 1,3 kg Saubohnen)
- 200 g Erbsen (aus ca. 800 g Erbsenschoten)
- 1 Zucchini
- 4 mittlere Artischocken
- 2 Romana Salate
- 100 g Pancetta
- 1 grüne, entkernte Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Weißwein
- etwas Zitronensaft
- 2 Zweige Minze
- 5 Zweige glatte Petersilie
- Salz, Olivenöl, Pfeffer

Zubereitung Vignarola:

1. Tipp: Backofen auf 40 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und nach und nach die fertigen Zutaten in eine Kasserolle füllen, damit sie warm bleiben.
2. Artischocken: Eine Zitrone auspressen und den Saft in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel geben. Die Artischocken wie oben verlinkt präparieren und die fertigen Stücke in das Zitronenwasser legen. Die Artischocken Stücke 2 Minuten in kochendes Wasser legen, das Wasser abschütten, die Artischocken kurz mit kaltem Wasser abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Zucchini: Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Fave: Saubohnen aus den Hülsen lösen und zwei Minuten in kochendem Wasser garen. Das Wasser abschütten, die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen: Erbsen aus den Hülsen lösen und wie mit den Saubohnen verfahren.
4. Knoblauch, Peperoni und Minze schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs mit der Peperoni in einer Pfanne in Olivenöl erwärmen. Die Artischockenstücke hinzugeben, mit Weißwein und etwas Zitronensaft ablöschen und die frische Minze einrühren. 10 Minuten garen.
5. Zucchini auf einem Küchenpapier trocknen. Die restlichen Knoblauchstücke in einer Pfanne in Olivenöl erwärmen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten kräftig anbraten.
6. Speck in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden und mit den Erbsen hinzugeben. Mit ca. 50 ml Weißwein ablöschen und 10 Minuten kochen lassen.
7. Die Schalotte hacken und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten. Den Salat waschen und etwas klein schneiden. Die Fave und den Salat kurz in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
8. Alles in einer Kasserolle vorsichtig mischen, salzen und pfeffern und warm servieren.