

## **Rezept der Woche: Ligurische Nudeln - Pasta, Bohnen, Kartoffeln, Pesto**

Na, da haben wir aber mal was Einfaches namens "Ligurische Nudeln" auf dem Tisch. Denn einfache Gerichte sind der Kern der [Küche Liguriens](#). Natürlich denkt man bei dieser Gegend, die aus viel Küste und maximal 20 Kilometer Hinterland besteht, zunächst an Fisch und Meeresgetier. Ligurien ist aber genauso sehr eine bäuerliche Region und berühmt für sein Olivenöl und die vielen, wildwachsenden Kräuter. Deshalb ist das heutige Rezept auch supertypisch und darf das Wort "ligurisch" mit Recht im Namen tragen. Kurz gefasst kommen Kartoffeln, Buschbohnen und Pesto auf die Pasta. Hört sich einfach an und ist es auch. Der wesentliche Trick dabei besteht darin, dass die drei gekochten Elemente alle nacheinander im selben Wasser gekocht werden sollten. Wer die Kartoffeln lieber separat gart, kann das auch tun. Aber das im Wasser gelöste Bohnenaroma, das sollten die Nudel aufnehmen dürfen.

### **Zuerst das grüne Pesto**

Beginnen wir mit dem Pesto Genovese. Das hatten wir hier schon, aber darüber kann man nicht oft genug berichten. Hast du einen Pürierstab oder einen Blitzmixer, ist es extrem einfach, diese wunderbare grüne Paste zu fabrizieren. Du brauchst - und die Mengen sind relativ zu verstehen, weil man Pesto nicht nur für eine Mahlzeit macht, sondern auf Vorrat - ein Bund frisches Basilikum. Ein Bund ist die Menge, die aussieht wie ein netter Brautstrauß, wenn du Stiele samt Blätter in die Faust nimmst. Kaufst du das Basilikum im Pott im Supermarkt, hast du genau ein Bund. An dieser Stelle möchte ich aber eine Lanze für selbstgezogenes Basilikum brechen. Wenn du kleine Pflänzchen im Tischgewächshaus aus Samen ziehst und später in Töpfe auf der Fensterbank umsetzt, hast du immer ein Bund zur Hand, weil du beim Anbau IN der Wohnung ständig nachziehen und -pflanzen kannst.

Leider sind auch Pinienkerne für ein echtes Pesto auf genueser Art unerlässlich. Leider, weil diese Dinger schweineteuer sind. Selbst die 60 Gramm, die du für das Bund Basilikum brauchst, kosten je nach Anbieter mindestens 3 Euro. Bislang habe ich noch keine Quelle im Online-Handel gefunden, bei der ich europäische Pinienkeren in großen Mengen zu erträglichen Preisen bekommen könnte. Mach nicht den Fehler, asiatische (meist aus der Türkei oder dem Iran stammend) im Internet zu bestellen! Die sind zwar superbillig (Kilo für knapp 20 Euro), schmecken aber überhaupt nicht wie Pinienkerne schmecken müssen. Wichtig ist der Knoblauch. Da passt eine milde Sorte eher als dieses ganz scharfe Zeug. Mit zwei mittelgroßen Zehen bist du dabei. Dann brauchst du noch eine kleine Handvoll geriebenen Parmesan oder Pecchorino sowie eine noch zu bestimmende Menge bestes Olivenöl und eventuell Meersalz.

Die 60 Gramm Pinienkerne röstest du in einer trockenen Pfanne über nicht zu großer Flamme. Sie sollten duften, aber nicht dunkelbraun oder schwarz werden. Das Basilikum (Stiele inklusive!) wirst du waschen und dann mit dem großen Messer grob vorhacken. Der Parmesan ist schon gerieben, und die O-Ölflasche steht bereit. Die gerösteten Kerne kannst du auch ein bisschen hacken, das muss aber nicht sein. Die Knoblauchzehen schneidest du klein.

Gib jetzt das Basilikum, den Knoblauch und die Pinienkerne ins Mixbehältnis. Drück den Inhalt leicht zusammen und gieß langsam Öl dazu. Und zwar so viel, dass ungefähr zwei Drittel des Ausgangsmaterial im Öl liegen. Jetzt mixt bzw. pürierst du zum ersten Mal. Je nachdem ob das Ergebnis zu klebrig ist, tust du mehr Öl dazu und mixt noch einmal. Wenn die Paste am Rand von "flüssig" ist, liegst du richtig. Denn jetzt kommt der Reibekäse hinzu, der wieder Öl aufsaugt. Am Ende hat das Pesto eine Konsistenz, dass es nicht vom Löffel tropft oder läuft. Zuletzt schmeckst du mit Meersalz ab und pürierst ein allerletztes Mal. Nochmal zur Menge: Hast du zwei Bund Basilikum, verdopple alle anderen Zutaten einfach. Was vom Peso übrigbleibt, füllst du in ein Glas mit Schraubverschluss. Gieß ein bisschen Öl auf die Oberfläche und mach den Deckel drauf. So hält die Paste erfahrungsgemäß locker zwei Wochen im Kühlschrank.

## Dann die Bohnen und Kartoffeln

Kommen wir zu den Bohnen und Kartoffeln. Du brauchst für zwei Personen ungefähr 250 Gramm lange (Busch)Bohnen. Schneid die Enden ab und halbier die Schoten quer; den sogenannten "Faden" musst du nur bei älteren Exemplaren ziehen, und die passen nicht in dieses Essen. Deshalb gibt es bei uns Ligurische Nudeln nur in den Frühsommermonaten, wenn es auf dem Markt und beim Gemüseman des Vertrauens frische grüne Bohnen gibt. Nimm den großen Topf, in dem du sonst die Nudeln kochst, und füll ihn mit Wasser. Kein Salz! Bohnen vertragen kein Salz im Kochwasser, das verändert ihre Konsistenz und den Geschmack zum Nachteil. Bring das Wasser zum Kochen und gare die Bohnen im sprudelnden Bad für ungefähr 5 Minuten. In der Zeit stell dir eine Schüssel mit kaltem Wasser parat. Sind die Bohnen durch, hebst du sie mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser und gibst sie zum Abschrecken in die Schüssel. Da holst du sie dann raus und legst sie zum Abtropfen auf ein ausgebreitetes Küchenhandtuch.

Wenn du jetzt im Bohnenwasser die Kartoffeln kochst, verzögert sich die Fertigstellung um 20 Minuten. Deshalb setze ich die Kartoffeln meist ganz am Anfang auf. Am besten schmeckt das Gericht mit jungen Kartoffeln. Die schälst du und schneidest sie in mittelgroße Würfel. 200 Gramm Kartoffeln (gewogen nach dem Schälen) werden reichen. Kochst du die Kartoffeln im Bohnenwasser, musst du das kräftig salzen. Auch hier werden die Erdäpfel mit dem Schaumlöffel rausgeholt, wenn sie gar sind. Deponier sie auf einem Teller.

## Dazu am besten Rigatoni

Am besten passen Penne rigate oder Rigatoni zum Gericht. Davon brauchst du bei zwei Essern 200 Gramm. Gekocht werden die im (mittlerweile gut gesalzenen) Bohnenwasser nach Packungsanweisung. Fünf Minuten bevor die Pasta durch ist, machts du Olivenöl in der Pfanne heiß. Darin schwenkst du die vorgekochten Kartoffeln an und gibst zum Schluss die Bohnen dazu, damit sie auf Temperatur kommen. Traditionell wird alles zusammen wie Eintopf in der Schüssel serviert: Nudeln rein, Bohnen-Kartoffel-Mix dazu, durchheben. Das Pesto stellst du mit auf den Tisch. Nun können sich die Esser nach Lust und Laune an beidem bedienen.