

Na, da haben wir aber mal was Einfaches 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.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

1 Bund oder Topf Basilikum

30 g Pinienkerne

1 kleine Knoblauchzehe

ca. 5 EL bestes Olivenöl

2 ~ 3 EL geriebener Parmesan

Salz

300 g Busch- oder Stangenbohnen

200 g neue Kartoffeln

250 g kurze Nudeln

Die Zubereitung

Aus dem gehackten Basilikum (mit Stielen), den gerösteten und gehackten Pinienkernen, der durchgedrückten Knoblauchzehe und Olivenöl im Mixer und per Pürrierstab das Pesto herstellen. Geriebenen Parmesan unterrühren und mit grobem Meersalz abschmecken. Dies als Kurzfassung, weil wir demnächst auf das Thema Pesto in großer Breite und Tiefe zurückkommen werden.

Kommen wir zu den Bohnen und Kartoffeln. Du brauchst für zwei Personen ungefähr 300 Gramm lange Bohnen. Schneid die Enden ab und halbier die Schoten quer; den so genannten „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 Gemüsemann 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, lässt sie in einem Sieb abtropfen und legst sie anschließend zum Trocknen 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.

Am besten passen Penne rigate oder Rigatoni zum Gericht. Davon brauchst du bei zwei Essern 250 Gramm. Gekocht werden die im (mittlerweile gut gesalzenen) Bohnenwasser nach Packungsanweisung. Fünf Minuten bevor die Pasta durch ist, machst 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.