

ITALIEN:

Penne mit Bohnen - italienisch
(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

Dieses Gericht lebt von den verschiedenen Bohnensorten. Hier darf man auch gerne variieren.
Vorsicht – scharf! Nichts für schlaaffe Geschmacksnerven.

350 g Penne	in gesalzenem Wasser kochen.
250 g frische Buschbohnen	putzen und ca. 15 Minuten in Salzwasser garen.
250 g weiße oder rote Bohnen (entspricht 1 kleinen Dose)	abgießen und abspülen
3 EL Olivenöl	in einem großen Topf erhitzen.
250-300 g Hackfleisch (h+h oder Rind)	kräftig anbraten.
1 Glas (400 g) Pastasauce „arrabbiata“ 2 TL Oregano	zufügen.
	Die Buschbohnen und weißen / roten Bohnen zugeben und erhitzen.
	Anschließend die abgetropften Nudeln untermischen und servieren.

© DF

Variation: Man kann auch statt der grünen Bohnen dicke Bohnen verwenden oder die weißen Bohnen durch rote Bohnen ersetzen.

Kalkulation:

250 g Hackfleisch	0,90 €
250 g Buschbohnen	0,70 €
1 kl. Dose weiße Bohnen	0,90 €
1 Glas Pastasauce	1,00 €
350 g Penne	0,40 €
Umlage für sonst. Zutaten	0,50 €
	Summe: 4,40 €
	pro Person: 1,10 €