

Zuppa di Fave (Saubohnensuppe)

Apulische Tradition

Die Saubohnensuppe ist ein traditionelles Gericht aus Süditalien. In Apulien und Kampanien ist es weit verbreitet. Nachdem die Suppe einfach zuzubereiten ist, trotzdem aber sehr nahrhaft ist, ist sie vor allem als Bauerngericht bekannt.

Seid ihr an weiteren Rezepten mit den proteinhaltigen Saubohnen interessiert, so hab ich hier auch die Anleitung für ein [leckeres Saubohnenpüree](#) für euch!



Schwierigkeit: leicht – Kochzeit: 4h

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200g Fave (getrocknete Saubohnen)
- 330ml Tomatensugo
- 1 Zwiebel
- 75g Pancetta (Bauchspeck)

1. Fave für mindestens 12h in kaltem Wasser einweichen. Das kann etwa über Nacht erfolgen. Das Wasser soll dabei öfters gewechselt werden.

2. Fave in frisch gesalzenem Wasser ca. 2h köcheln. Gegen Ende der Kochzeit salzen. Kochwasser aufheben, Fave zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.
3. Zwiebel klein schneiden und in einem Topf/ Tongefäß anschwitzen. Pancetta in kleine Streifen schneiden und ebenfalls anbraten. Fave dazugeben, mit dem Sugo aufgieße und einen Schöpflöffel vom Kochwasser der Fave dazugeben.
4. 2h köcheln.

Hier noch die Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Diese Diashow benötigt JavaScript.