Uova in purgatorio – das italienische Pfannengericht mit Cannellini-Bohnen und frischen Kräutern

Das beliebte Pfannengericht mit typisch italienischen Zutaten: ganz einfach und soo lecker!

Leicht | 2 Portionen | 40 min.



Uova in purgatorio – das italienische Schmorgericht aus der Pfanne

Ganz gleich, ob du ein einfaches italienisches Rezept für deinen Feierabend suchst oder eine leckere Überraschung für Freunde oder Familie zaubern möchtest: Uova in purgatorio gelingt dir garantiert. Uova in purgatorio ist die italienische Version des beliebten „Shakshuka“, das im Mittelmeerraum zu Hause ist. Übersetzt heißt es so viel wie „Eier im Fegefeuer”. Es ist wirklich einfach, schmeckt wunderbar aromatisch und steckt voller guter Zutaten. Und bei diesem Rezept kommt es beim Kochen auf die Minute nicht an – es lässt sich ganz entspannt zubereiten. Typisch italienisch eben!

Zutaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl

2 Stiele Basilikum

ein paar Zweige frischen Thymian

2–3 EL Kapern

3 Sardellen

400 g ORO di Parma Tomaten stückig mit Kräutern

½ TL Zucker

200 g Cannellini-Bohnen aus der Dose

100 g frischer Spinat

1 BIO Zitrone

2 Eier

50 g Parmesan, gerieben

Schritt 1: Die Vorbereitung

Dieses italienische Rezept kannst du ganz einfach nachkochen. Nach der Vorbereitung kommen die Zutaten nämlich nur nach und nach in die Pfanne, dann lässt du sie schmoren, bis alles bereit zum Essen ist. Also schnapp dir dein Küchenbrett und leg los! Als Erstes schälst und hackst du die Zwiebel und den Knoblauch und stellst sie zur Seite. Dann Basilikum, Thymian und Spinat waschen und trocken tupfen. Die Kräuter kannst du nun grob hacken, den Spinat in feine Streifen schneiden. Entnimm die Kapern aus dem Glas und lass sie in einem kleinen Sieb abtropfen. Ebenso entnimmst du die Sardellenfilets und legst sie zum Abtropfen auf ein Stück Küchenkrepp. Wasche die Zitrone. Trockne sie und reibe die Schale ab. Den Parmesan reibst du fein in eine kleine Schüssel

Schritt 2: Die Sauce für Uova in purgatorio kochen

Du hast alle Zutaten zubereitet und griffbereit? Dann erhitze in der Pfanne etwas Olivenöl. Darin schwitzt du nun Zwiebeln und Knoblauch an und gibst die Kräuter und Zucker dazu. Lösche mit den Tomaten ab und lasse alles für ein paar Minuten köcheln. Nun kommen die Sardellenfilets und die Cannellini-Bohnen samt Flüssigkeit hinzu – gut umrühren. Anschließend kannst du den Spinat vorsichtig unterheben.

Schritt 3: Die Eier in die Pfanne geben

Um die Eier in die Pfanne zu geben, machst du zuerst eine kleine Vertiefung mit der Rückseite des Kochlöffels. Da hinein schlägst du ein Ei auf und wiederholst das Ganze noch einmal. Stell die Temperatur herunter und rühr nicht weiter um. Du kannst einfach warten, bis die Eier fertig gegart sind.

Schritt 4: Die Kapern frittieren

Kapern sind frittiert einfach ein Gedicht! Gib also reichlich Olivenöl in eine heiße Pfanne und gib dann die Kapern hinzu. Die Hitze ein bisschen reduzieren, damit das Öl nicht zu heiß wird und die Kapern für etwa eine Minute frittieren – bis sie sich leicht zu bräunen beginnen. Nimm sie vorsichtig mit einem Schöpflöffel aus der Pfanne und lasse sie auf einem Küchenkrepp abtropfen.

Schritt 5: Das Finale

Na, schon Appetit? Dann nimm die Pfanne vom Herd und streue den restlichen Parmesan, die Kapern, Zitronenabrieb und einige Basilikumblätter über die Uuova in purgatorio. Serviere das Pfannengericht sofort – am besten geht es mit einer Kelle in einem tiefen Teller oder einer Schüssel. Dazu passt knusprig-frisches Brot. Na, überzeugt? So einfach kochst du leckere Gerichte wie in Italien!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte