

# Akhtar's Linsen

Dieses pakistanische Linsen kocht ein Freund und Arbeitskollege seit Jahren für uns, im Austausch gibt es dafür [Hummus](#) von uns, den seine Frau sehr gerne hat. Nicht nur der Lange und ich, auch Kind 1 liebt diese Essen sehr. Und Kind 2 ist auch dabei sich mehr und mehr dafür zu erwärmen. Das letzte Wochenende haben wir ihn besucht und gelernt es endlich selber zu kochen! Mit 5 kg Linsenmischung für uns importiert. Leider gibt es nur einen Teil der Hülsenfrüchte bei uns- Chana Dal, halbierte geschälte Kichererbsen. Also eigentlich keine Linsen, aber der Name ist nun mal festgelegt. Was die kleinen rundlichen Dinger sind haben wir immer noch nicht herausgefunden

- 300 g Linsenmischung (+1.5 h kaltes Wasser)
- 1 Tomate, mit Schale in Scheiben schneiden
- 1-2 Zwiebeln (3 mm Scheiben)
- Rapsöl ca. 3 El
- 2-3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben.
- 1 Tl mildes Currypulver
- 1 Tl Paprikaschoten mild
- Salz
- Korianderblätter zum Garnieren





Die Linsen mit soviel Wasser bedecken dass 1 cm darüber steht und 1.5 h einweichen. Mit heißem Wasser geht es schneller, nur 30 Minuten. Das Öl erhitzen, Zwiebeln braten bis sie anfangen weich werden. Dann den Knoblauch dazugeben und weiterbraten bis alles leicht braun wird. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Gewürze, Salz und Tomaten dazugeben und kochen bis die Tomate zerfallen ist. Dann die Linsenmischung mit Wasser dazugeben. Alles aufkochen und dann 10 Minute. Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis der Schaum verschwunden ist und die kleinen Linsen weich sind.

Das Rezept ist überraschend einfach zu kochen, mit einem sehr ausbalancierten mildem Geschmack.

Als Beilage passt am besten Basmatireis oder Fladenbrot. Ein Gurkensalat dazu wäre perfekt, aber auch ein grüner ist auch gar nicht schlecht dazu.

---

## **Linsen-Spinat Salat mit gerösteten Pfefferlingen**

Diesen Salat habe ich vor Kurzem zu Mittag in der Badi Enge (gute Salate, mittlere Portionen, hohes Preise) gegessen. ich

habe sogar einen Link zum Rezept gefunden, aber der war leider nicht mehr aktiv. Aber es hat mit Re-Engineering gut geklappt, und es ist eine super Beilage zu Fleisch, angenehm leicht und frisch und überraschend schnell zu machen.

**Salat (Arbeit 20-30 Minuten, für 4 Personen als Beilage, 2 als Essen mit Brot und Schafskäsewürfel)**



- 1/8 Salzzitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 300 g rote Linsen
- 300 g frischer Spinat
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Esslöffel Bratbutter
- wenig Salz
- Optional: 200 g Schafskäse gewürfelt

Den Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl bei mittlere Hitze leicht Goldbraun werden lassen. Die Schale der Salzitronen fein hacken. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nur für 10 Minuten köcheln und dann abgießen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und feinhacken. Den Spinat unter die heißen Linsen

mischen. Mit Öl, Knoblauch und Salzitrone vermischen und ziehen lassen.

Die Pfifferlingen putzen, je nach Grösse halbieren und in der Bratbutter 5 Minuten braten und dann salzen. Den Salat bei Bedarf nachsalzen, in Schälchen geben und ein Häufchen Pilze darauf geben.

Wir haben ihn als Beilage zu Hamburger gegessen, aber auch mit Spinat wie in der Enge ist er sehr gut. Passt perfekt auwarm oder kalt zu Grilliertem, ist gut vorzubereiten und schöne einfach.

---

## **Karotten-Linsensuppe mit Ingwer und Kreuzkümmel**

Das ist sehr einfache, schnelle und wärmende Wintersuppe. Und zu meiner grossen Überraschung findet auch Kind1 jetzt Kreuzkümmel super!

**Zutaten ( 10 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten kochen, 4 Portionen)**

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 350 g Karotten, geschält und in Scheiben
- 1 kleine Pastinake (weil sie da war und wegmusste), sowie die Karotten
- 70 g roten Linsen
- 2 cm Ingwer, geschält, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, ganz
- 600 ml Wasser

- Salz
- 50 ml Kokosmilch oder Rahm

Karotten und Pastinake kurz im Öl andünsten, alle Zutaten bis und mit Wasser zugeben. aufkochen und dann 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Kokosmilch cremig mixen und mit Salz abschmecken. Mit einer dicken Scheibe Brot ein schnelles und warmes Winteressen! Aber definitiv nur für Kreuzkümmelfans.

---

## Kichererbsencurry

Lange kein Rezept mehr aufgeschrieben! Das an 5 Tagen arbeiten war keine so gute Idee. Theoretisch hätte das dazu führen sollen dass ich an 2 Tagen früher heimgekommen wäre, praktisch hätte ich darüber lachen können wenn ich rechtzeitig und entspannt genug heimgekommen wäre. Aber jetzt bin ich wieder an einem Tag zu Hause, uff.

Zum Brechen dieser unfreiwilligen Schreibblockade kann natürlich nicht irgendein Rezept daherkommen, das muss schon was besonderes sein!

Bei diesem Rezept bin ich sozusagen wieder mal der Ghostwriter für einen Gastblog des Langen. Dieses Rezept hat schon eine sehr lange Tradition bei uns, es hat seinen Ursprung ganz am Anfang unserer Beziehung. Und bevor seine Entstehung im Dunkeln der Erinnerung verschwindet, versuche ich seine Entstehung so gut es noch geht nachzuvollziehen:

Ich habe versucht ein Curry aus Kichererbsen zu machen mit Reis dazu, mit einer indischen Currypaste und es war ganz o.k.

Der Lange fand es auch o.k aber zu kompliziert und hat eine Modifikation erfunden die sich in einem Topf kochen lässt.

Vielleicht sollte ich erwähnen dass er lange in einem Zimmer mit nur einer Kochplatte gewohnt hat? Wie auch immer das Ergebnis war mehr als o.k. und hatte sich als Klassiker etabliert!

Ging dann aufgrund seiner nicht so kindertauglichen Geschmacks fast vergessen. Aber inzwischen sind die Kinder auch geschickt genug die Rosinen die sie gekocht nicht mögen selber aus dem Essen herauszuklauben, und dieses „Curry “ erlebt sein verdientes Revival. Im Moment noch in seiner milderer Version mit Currypulver, aber die Zeit der Currypaste kommt sicher auch wieder!

*Zutaten ( Rüsten 15 Minuten, köcheln 20 Minuten)*

- 1 Esslöffel Oliven oder Rapsöl
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Currypulver der Wahl (oder Currypaste, indisch !)
- 2 kleine Dosen Kichererbsen, abgetropft ( 500 g gekochte Kichererbsen), am besten von Cirio
- 1.5 Tassen Carolina Parboiled Reis (Migros!), ca 350 g
- 3 Tassen Wasser

Zwiebeln in Öl so 5 Minuten dünsten, von Rosinen bis Reis alles in den Topf und verrühren. Das Wasser dazu und 20 Minuten köcheln, ab und zu schauen ob was anbrennt. Diese Zeit ist gerade perfekt geeignet in Ruhe einen grünen Salat mit geraffelten Karotten herzustellen, nach dem dieses Essen geradezu schreit. Ich kenne kein anderes Rezept dass die Kochphilosophie des Langan besser beschreibt!

Und wenn ich so nachdenke wäre es auch eine gute Beilage zu gebratenem Lamm und damit gästetauglich!

---

# Weisse Bohnen mit Muscheln

Das ist ein Rezept von Ferran Adria, und ist eindeutig keine Molekularküche aus dem elBulli, sondern aus dem Kochbuch „Familienessen“. Schöne, machbare Rezepte, bereits zu einfachen Dreigängern zusammengestellt. Diese Rezepte wurden für das Personalesen verwendet und das interessante daran ist dass alle für 2, 6, 20 und 75 Personen skaliert sind. Und die schönen Zeitplanungen, wo auf einer Zeitachse eingetragen ist wann was gemacht werden muss damit dann das Essen auf dem Tisch steht wenn es soll. Standard in jeder Restaurantküche aber unüblich zu Hause. Doch das hilft auch dort wenn man für mehr Leute kocht. Ein sehr handwerkliches Buch, mit guten Fotos zu jedem Kochschritt. Darum habe ich es auch sofort ausgeliehen als ich es bei meiner Freundin aus Wien gesehen habe. Und weil sie Meeresfrüchte liebt (Bohnen auch, aber das wusste ich noch nicht) habe ich das für sie gekocht als sie das nächste Mal auf Besuch war. Das war schon vor einer Woche, aber es war mal wieder keine Zeit zum Schreiben.

Eine Warnung im voraus: es empfiehlt sich sehr die Sofrito NICHT am gleichen Tag zu kochen- im Buch ist sie als Basicsauce zum Vorbereiten und Einfrieren als eigenes Rezept drin. Und das aus gutem Grund. Aber abgesehen davon: ein geniales Rezept!!

*Sofrito-Sauce (350 g, 2.5 h – kein Witz! 2 grösste Menge, und mehr hat auch in meiner grossen Pfanne nicht Platz)*

- 40 g Knoblauchzehen- laut Rezept mit dem Stabmixer püriert. Mit meinem geht das für diese kleine Menge nicht. Auch nicht mit der Moulinette. Also habe ich eben die feinen Würfelchen genommen die gehen.
- 120 ml Olivenöl (Olé!! spanische Küche halt ☐)

- 1 kg Zwiebeln, püriert ( und ja, die Menge stimmt, und die kann man auch mit meiner Moulinette gut in 3 Portionen pürieren)
- 1 g getrockneter Thymian
- 1 g getrockneter Rosmarin gemahlen – hab ich nicht, also Nadeln von einem kleinen Zweig fein gehackt
- 1/2 Lorbeerblatt (ich nehme 1 kleines)
- Zeit!!!
- 225 g passierte Tomaten – von mir auf 400 erhöht
- 2 g Salz



Die Knoblauchwürfelchen im Öl leicht anbräunen. Dann das Zwiebelpüree und die Gewürze dazugeben. Und dann rühren und braten und mit der Zeit die Hitze reduzieren und braten und rühren und braten... Im Buch ist dann nur mehr wenig dunkelbraune Masse in der Pfanne zu sehen. Ich Feigling habe nach 1.5 h bei mittelbraun aufgegeben. Auch weil ich fand das es bitter nach zu stark geröstetem Knoblauch schmeckt. Zu diesem Zeitpunkt war ich etwas besorgt, ich muss es zugeben.

Dann 4/5 der Tomaten zugeben und 30 Minuten garen, dann die restlichen Tomaten und nochmal 30 Minuten. Das habe ich auf 1x 30 Minuten und die ganzen Tomaten aufs Mal abgekürzt weil ich doch schon ein bisschen müde war und das Abendessen in bedrohlicher Nähe.

*Picadasauce (100 g, kleinste Menge, 15 Minuten)*

- 35 g geröstete, geschälte Haselnüsse
- 1 Knoblauchzehe



- 40 ml Olivenöl extra Vergine
- 25 g Petersilienblätter glatt
- 0.5 g Safran



Die Haselnüsse im Ofen oder in der Pfanne rösten. Ich habe sie in der Pfanne ohne Öl geröstet, aber weil ich gleichzeitig am Sofrito war wurden sie etwas ungleich geröstet. Das nächste Mal mache ich sie lieber im Ofen. Die Nüsse warm in ein Tuch geben und gut die Haut abrubbeln. Von Knoblauch bis Safran alles mit dem Stabmixer grob pürieren, die Nüsse dazu geben und dann fein pürieren.

*Weisse Bohnen mit Muscheln ( Vorspeise für 6 Personen oder Hauptspeise für 3 hungrige Erwachsene, 20 Minuten )*

- 2 Esslöffel Sofritosauce – das war die Hälfte! von der obigen Menge!!!
- 900 g gekochte kleine weiße Bohnen
- 1.5 l Fischbrühe – hatte ich nicht also leichte Hühnerbouillon
- 2 Esslöffel Picadasauce
- 500 g (kleine) Venusmuscheln: das mit dem klein hatte ich nicht nachgefragt beim Fischgrosshändler als ich angerufen habe. Und darum war es 1 kg der grössten die ich jemals gegessen habe! Aber man kann sowieso nicht zuviel Muscheln haben.



Wenn man die Sofrito-Sauce und die gekochten Bohnen schon hat ist tatsächlich ein schnelles Essen. Die Muscheln mindestens 2 h vorher in kaltes Wasser legen, das Wasser immer wieder mal wechseln. Dann die Muscheln spülen und kaputte und offene aussortieren.

Zu den kleinen Bohnen sei noch gesagt: wenn man sie selber kocht muss man aufpassen, das sind echte Primadonnen!! Im Dampfkochtopf – Mus ( [siehe Bohnensuppe pur](#)), kochen und nur 1x kurz sprudelnd: Haut geplatzt!!! aber immerhin ganze Bohnen und kein Püree. Bei schwachen Nerven und/ oder Zeitmangel kann ich nur Büchsen empfehlen (Canelli von Cirio).

Die Sofritosauce erhitzen, die Bohnen damit vermischen und mit der Bouillon aufgiessen. Und hier passiert das kleine Wunder: sofort verwandelt sich die Flüssigkeit mit der vorher etwas verbrannten schmeckenden Sofrito in eine perfekte und aromatische Suppenkonsistenz. 15 Minuten köcheln lassen, und die Picadasauce unterrühren. Die Muscheln dazugeben und 3 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Was dann noch

geschlossen Schalen hat muss weg. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit kräftigem Weiss- oder Ruchbrot essen.

Fazit: das muss wieder her, ein Traum! Besonders mit frischem [Schraubenvrot](#) mit Oliven drin. Aber am gleichen Tag Sofrito kochen und Brot backen und Suppe, das ist zuviel! Aber jetzt habe ich ja noch eine Portion Sofrito im Gefrierfach :D.

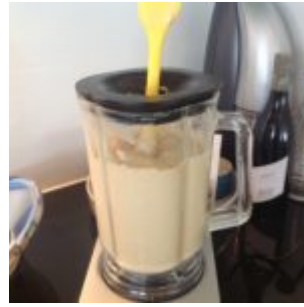
---

## Hummus

Von mir und dem Langen heissgeliebt und viel besser als alles was man in Büchsen kaufen kann. Und Kindl isst ihn inzwischen auch mit mehr Vergnügen. Und man kann ein schön schnelles Essen daraus machen mit getoastetem Brot, Gemüsestengel, getrockneten Tomaten , Oliven und was man halt so zu Hause hat.

### *Zutaten*

- 2x Prise Natron (0.5 g)
- 500 g gekochte Kichererbsen (ca. 250 g trockenen) oder Inhalt von 2 Büchsen
- 3 g (1 gehäufter TL) Kreuzkümmel gemahlen
- Saft von 1-2 Zitronen (60 ml)
- 1 Streifen Zitronenschale ( nur das gelbe)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL – 50g Tahini braun (Sesampaste)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz 5 g
- Kochflüssigkeit 150 ml



Kichererbsen mit Messerspitze Natron in Wasser über Nacht oder 8 Stunden einweichen.

Die Erbsen gut abspülen, mit frischem Wasser und der 2. Messerspitze Natron im Dampfkochtopf in 20 min sehr weich kochen. Den Dampfkochtopf nur bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Kichererbsen im geschlossenen Topf abkühlen lassen bis sie lauwarm sind. 150 ml Kochflüssigkeit aufbewahren und ein paar gekochte Erbsen zur Seite stellen.

Die Kichererbsen mit den Gewürzen, den in feinen Scheiben geschnittenem Knoblauch, Tahini, Zitronensaft und 150 ml Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer oder Küchenmaschine cremig mixen. Flüssigkeit nach Bedarf noch hinzufügen. Den Hummus ein wenig dünnflüssiger machen als es am Ende sein soll. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Achtung beim Standmixer: weil der Humus so zähflüssig ist bildet sich gerne eine Luftblase in der dann die Messer ohne Widerstand drehen. ca. 1 Minute mixen, mit einem Kochlöffel die Blase aufstechen, wieder mixen usw. Insgesamt ca. 5 Minuten mixen. Die Menge von 500 g Kichererbsen ist hier auch das Maximum für diesen Mixer.

---

# Weisse Bohnensuppe pur – alias "Baked Beans 2"

Das hätte eigentlich der 2. Versuch von [Baked Beans](#) mit der originalen, kleinen Bohnengröße werden sollen. Aber die haben nach 12h einweichen und 8 Minuten im Dampfkochtopf so ausgeschaut, dass sogar extreme Optimisten Zweifel daran gehabt hätten eine als Ganzes und noch als Bohne erkennbar herauszuheben. Man hat so knapp noch geahnt was das im Topf mal war.

Also habe ich die Chance ergriffen, die Bohnen mit nur ein wenig Salz püriert und mit Petersilie und Speckwürfeln bestreut und was soll man sagen, war einfach super :-).

## *Zutaten*

- 500 g kleine, weisse Bohnen
- 2x 0.5 g Natron (2x 1 Messerspitze)
- Salz
- 1 Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt
- 100 g fetter Speck, in Würfeln und knusprig gebraten

Die Bohnen mit 0.5 g Natron in kaltem Wasser 12 h oder über Nacht einweichen. Dann im Dampfkochtopf mit 0.5 g Natron und Wasser bis zur halben Höhe 8 Minuten kochen und langsam abkühlen lassen. Die nun sehr verkochten Bohnen salzen und mit dem Pürierstab gut durchmischen. Im Teller mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen, wenig Speckwürfel und etwas Petersilie darüber geben und kräftiges Brot dazu reichen. Wenn es nicht unter der Woche gewesen wäre, wäre ein Tessiner Merlot dazu sehr nett gewesen.

Für 4 Personen (Hauptmahlzeit, mit Brot dazu). Vorbereitung (ohne Einweichen) 15 Minuten , Kochzeit ca. 20 Minuten

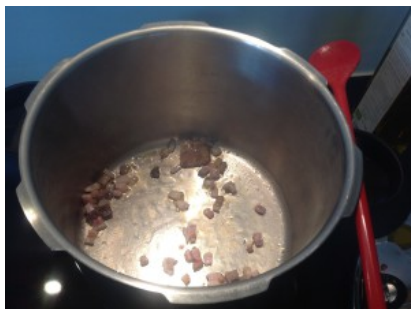
---

# Borlottibohnensuppe - Pasta e Fagioli

Eine Wintersuppe, leicht zu kochen, nicht wirklich schön anzuschauen aber immer gut! Mit Brot und einem Glas Rotwein macht sie glücklich. Oder auch vielleicht ein Eintopf, von der Konsistenz her ist das nicht so klar.

## Zutaten

- 100 g fetter Speck
- 500 g trockene Borlotti Bohnen (oder 3-4 Büchsen)
- 2 Zwiebeln, feingehackt (ca.150 g)
- 4 Rüebli (200g), geviertelt und in Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser
- Salz, Pfeffer
- 150 g Ditali (rigati oder lisci)





Borlotti-Bohnen über Nacht (8-12 h, mehr tut auch nicht weh) in kaltem Wasser mit einer guten Messerspitze Natron einweichen. Den würfelig geschnittenen Speck auslassen, und die Speckwürfel so versorgen dass man sie nicht nebenher aufisst. Im Fett die Karotten und Zwiebeln kurz anbraten, Bohnen und 1 Lorbeerblatt dazu und den Dampfkochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen. 15-20 Minuten auf Stufe 2 kochen, abkühlen lassen bis der Druck weg ist und man öffnen kann. In diesem Stadium sieht sie immer bersorgniserregend dünnflüssig aus, aber das ändert sich bald. Salzen und pfeffern und die die Ditali dazu. Ich habe die geriffelten lieber (rigati), aber kriege sie hier nicht mehr. Also bin ich zufrieden dass es noch die glatten gibt. So 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann auf fast lauwarm abkühlen lassen, Speckwürfel darüber geben und essen. Leider habe ich keine glatte Petersilie zum darüberstreuen mehr gehabt. Aber ist auch so gut.

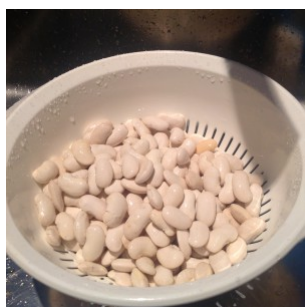
---

## Baked Beans

Wir sind alle Fans von „Böhnli“ aus der BÜchse, also Baked Beans . Aber nur die von der Migros, die von Heinz (seltsamerweise) und vom Coop gar nicht. Seit eh nur ca. 10

Jahren will ich das mal selber machen, und jetzt hat es endlich geklappt. Nach einer ordentlichen Weile herumsurfen kam die Variante heraus, am ehesten entspricht es der Variante der Bostoner Baked Beans (Boston wegen Melasse) von [allrecipes.com](http://allrecipes.com). Wurde komplett aufgegessen von 2E +2K, sollte aber mit ordentlich Salat auch für 4 E ausreichen.

- 400 g trockene, grosse weisse Bohnen (Original kleine)
- 2x 1 g Natron!!!!
- 200 g Zwiebeln, in Würfeln
- 150 g Frühstücksspeck in Scheiben, 2/3 noch in Streifen schneiden
- 40 g Melasse
- 40 g Brauner Zucker (Coop Jakutinga, der hat einen guten Eigengeschmack!)
- 1 TL Senf (Original Senfpulver)
- 1 TL Salz
- 250 ml Ketchup ( das hat mich Überwindung gekostet! aber ich blieb hart mit mir selbst)
- Wasser vom Kochen zum Auffüllen
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken







Die Bohnen über Nacht mit 1 g Natron im Wasser einweichen. Dann mit nochmal 1 g Natron im Wasser im Dampfkochtopf 10 Minuten kochen, Ring 2. Wenn der Topf genug abgekühlt ist, den Deckel abnehmen und die Bohnen in der Flüssigkeit kalt werden lassen. Das Natron macht weiches, basisches Wasser. Wenn das Wasser zu hart ist, werden Hülsenfrüchte nämlich sehr schwer weich. Wenn man keine Lust und Zeit hat, oder vergessen hat die Bohnen einzuweichen kann man ohne Probleme auch welche aus der Büchse nehmen. Ich denke so 800 g abgetropfte, also ca. 3 kleine Büchsen sollten ausreichen.

Jetzt Ketchup, Melasse, Zucker, Salz und Senf verrühren und mit ein wenig Kochflüssigkeit verrühren. 1/3 Speck in Streifen und die Hälfte Zwiebeln in einen Schmortopf oder Gratinschüssel mit Deckel geben, die erste Lage Bohnen darauf, restliche Zwiebeln und weiteres 1/3 Speck. Bohnen darauf, die Flüssigkeit zugiessen. Mit soviel Bohnenkochflüssigkeit auffüllen dass die Bohnen knapp bedeckt sind und die restlichen Speckscheiben darauf legen.

Bei 150°C Ober/Unterhitze im unteren Ofendrittel für 4 Stunden (kein Witz) mit Deckel und eine 1/2 Stunde offen schmoren.

Mein gusseiserner Schmortopf schliesst sehr gut, da muss man nicht kontrollieren ob noch genügend Flüssigkeit da ist und die Bohnen nicht anfangen trockenzuliegen. Wenn man ein anderes Gefäß verwendet, so nach 2 h kontrollieren ob die Bohnen noch bedeckt sind.

Fazit: die Zeit definitiv wert, ich und Kindl sind grosse

Fans, der Lange und Kind2 haben es auch gern. Von den Zutaten her darf es für uns auch weniger Zucker sein. Sobald es das zum nächsten Mal gibt, gebe ich korrigierte Werte an. Und versuche es mal mit Tomatenmark.