

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 Schraubenbrot 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.

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

Gerstensuppe

Das ist eine Lieblingssuppe der Familie, vor allem Kind 1 hat sie gern und Kind 2 vergisst auch immer öfter dass er sie nicht gern hat :-). Es gibt sie oft im Winter als Abendessen,

auch weil sie sich so schön und so schön schnell vorbereiten lässt! Notfalls kann man die Bohnen auch nicht eingeweicht nehmen. Und sie schmeckt am nächsten Abend noch besser.

Zutaten:

- 130 g kleine weisse Bohnen, 12 h eingeweicht (notfalls auch nicht, oder durch 1 kleine Büchse weisse Bohnen ersetzen)
- 130 g Rollgerste, gewaschen
- 150-200 g Rüebli
- 100-150 g Lauch
- 100 g Knollensellerie in Würfel/oder Stangensellerie in Scheiben (kann man weglassen wenn man Sellerie nicht mag)
- 1 Blatt Liebstöckel (Maggikraut)
- 1.5 l Wasser
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch oder Petersilie
- 120 g Speckwürfel, oder 1 Paar Wienerli (Frankfurter) in Scheiben oder auch nichts. Oder Rippli. Halt Fleisch mit Rauch und Fett.







Die eingeweichten Bohnen in einem Sieb gut spülen, ebenso die Rollgerste. Rüebli in ca. 1 cm Scheiben oder Würfel schneiden, Lauch in feine Ringerl oder Fleckerln. Alle Zutaten bis Liebstöckel in einen Dampfkochtopf geben und mit Wasser auffüllen. Bei 1-2 Ringen 30 Minuten kochen lassen. Den Topf kühlen lassen bis der Überdruck weg ist und öffnen. Die Milch unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Speckwürfel sofort in die noch heiße Suppe unterrühren. Die Wienerli kurz vor dem Servieren, da sie sonst zu sehr auslaugen. Die Suppe im Teller mit Schnittlauch oder gehackter Petersilie bestreuen.

Wer keinen Dampfkochtopf hat muss einfach die doppelte bis dreifache Zeit köcheln, geht auch. Und wer vergisst Gerste zu kaufen nimmt einfach die doppelte Menge Bohnen, auch das schmeckt gut :-).