



BEANS wir kochen...

18. November 2016

...nach dem Motto „freestyle“

menu

- Weizenmischbrot mit Lardo
- Beans-Salat
- Pulled-Pork aus dem Backofen mit Rosmarinkartoffeln
- Würziger Schweinebauch mit Kardamom-Schwarzkümmel Kürbis
- Kürbisdessert mit Feigen und Datteln
- Käse zum schliessen

weine und digestive

- Crémant 2015 Cave de Beblenheim „Chardonnay“
- Riesling 2014 Gustave Jung Alsace Grand Cru
- Merlot 2014 FIN BEC
- Merlot/Cabernet franc 2005 CHÂTEAU LA ROUSSELLE

- Portwein und Brandy
- IPA aus St. Gallen

Beans-Salat

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Zutaten für 4 Personen

300 g	Bohnen
	Salz
250 g	Soissonsbohnen
150 g	Kidneybohnen
1 Stück	Frühlingszwiebel
1 Stück	Zwiebel
100 g	Cherrytomaten
50 g	Grosse Oliven
1,5 Bund	Basilikum
4 EL	Aceto weiss oder rot
6 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle

Bohnen in reichlich Salzwasser 10 Minuten garen.
Abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Soissons- und Kidneybohnen abgiessen und kalt abspülen.
Frühlingszwiebel mitsamt Grün in schmale Ringe, rote Zwiebel in dünne Schnitze schneiden. Tomaten vierteln. Oliven in Ringe schneiden. Mit den Bohnensorten, Zwiebeln und Tomaten mischen.

Vom Basilikum einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen. Rest in Streifen schneiden und über die Bohnen streuen.

Balsamico und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce und Salat mischen, mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit beiseitegelegtem Basilikum garnieren.

Pulled-Pork aus dem Backofen

Zutaten für 2,5 Kilo Schweinefleisch (reicht hinterher für etwa 10 Personen):

2,5 Kilo Schweinenacken ohne Knochen oder -Nierstück
ca. 600 ml Ananassaft oder Apfelsaft
ca. 600 ml kräftige Gemüsebrühe
3 EL brauner Zucker
4 EL Senf
3 EL Paprikapulver
1,5 EL Salz
1,5 EL Puderzucker
1 EL Pfeffer
1,5 EL Kreuzkümmel
1,5 EL Knoblauchgranulat
1,5 EL Cayennepfeffer

500 ml BBQ-Sosse zB. RUFUS TEAGUE „Whiskey Maple“

Burgerbrote, Ciabatta oder Brot nach Wunsch...je nachdem, wie ihr euer Pulled Pork essen mögt. Man kann es auch einfach als Fleischbeilage zu Salat geniessen, ich finde es aber klassisch als Burger-Belag am besten. Als Burger passt – auch wenn das erst mal mit der BBQ-Sosse komisch klingt – Coleslaw = Krautsalat und Tzatziki fantastisch dazu.

Vorbereitung: 24 h vor der Zubereitung oder 36 h vor dem Essen

1. Das Fleisch mit dem Senf dünn einreiben.
2. Alle Gewürze von Paprikapulver bis Cayennepfeffer miteinander vermischen.
3. Das Fleisch kräftig mit der trockenen Gewürzmischung einreiben. Es ist wichtig, die Gewürze wirklich in jede Ritze zu bekommen...je besser ihr das macht, umso aromatischer schmeckt hinterher das Fleisch.
4. Das gewürzte Fleisch nun in einen grossen Gefrierbeutel geben und die Luft herausaugen oder herausdrücken. Wenn ihr keinen so grossen Beutel habt, könnt ihr es auch eng in Frischhaltefolie einschlagen und dann in eine saubere Plastiktüte geben. Nun ab in den Kühlschrank für 24 Stunden.
5. Das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Zubereitung: 12 Stunden vor dem Essen

1. Das Fleisch, das schon Zimmertemperatur hat (s.o.) mit einem Fleischthermometer versehen.
2. Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Etwa 250 ml Ananassaft und 250ml Brühe mit dem braunen Zucker verrühren und in eine weite Auflaufform geben (sollte grösser sein als das Fleischstück). Die Auflaufform auf ein Blech (untere Schiene im Backofen) stellen, einen Rost auf die mittlere Schiene geben und das Fleisch auf den Rost legen.
4. Warten, warten, warten. Nach etwa 3 Stunden sollte das Fleisch eine Kerntemperatur von 65-70 Grad haben.
5. Nun das Fleisch regelmässig mit dem Sud in der Auflaufform bestreichen am besten alle 30-40 Minuten.
6. Wenn ihr das Fleisch bepinselt, ruhig mit dem Pinsel immer auch am Rand der Auflaufform entlang fahren und alles, was sich in der Form befindet, gut miteinander vermischen. Immer wieder Ananassaft und Brühe nachgeben. Am Ende verbraucht man zusammen locker einen Liter. ihr solltet auf jeden Fall immer so viel nachgeben, das ihr am Ende noch etwa 300 ml Sud in der Form habt, mit denen ihr das abgezupfte Fleisch vermengen könnt.

7. Die Fleischtemperatur geht die ersten Stunden recht fix hoch, erlebt aber immer wieder zwischendurch auch "Plateaus", das bedeutet, die Temperatur steigt lange nicht an. Das ist normal...nein, euer Thermometer ist nicht kaputt. Bei mir stockte die Temperatur beim letzten Mal bei 78 Grad sogar mehr als 2 Stunden lang. Einfach warten!

8. Bei 85-88 Grad könnt ihr das Fleisch rausnehmen. Nun sollte es noch mindestens 1 Stunde, gerne aber länger, ruhen und solange warm gehalten werden. Dazu wickelt ihr das Fleisch in Alufolie und gebt es dann in den ausgeschalteten Ofen. Wenn ihr den benötigt, könnt ihr das Fleischpaket in Alufolie auch in eine saubere Plastiktüte geben und danach in Bettdecken hüllen.

9. BBQ-Sosse kochen oder kaufen zB. RUFUS TEAGUE „Whiskey Maple“

1 Knoblauchzehe
50 ml Apfelessig
200 ml Apfelsaft
200 g Tomatenketchup
1 EL Sojasauce
1 TL Worcestersauce
4 EL Ahornsirup
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Whiskey
Salz, Pfeffer

Den Knoblauch fein hacken und mit allen Zutaten bis zum Ahornsirup aufkochen. 20 Minuten leise offen köcheln lassen, dann mit den übrigen Zutaten abschmecken. Vorsicht mit dem geräucherten Paprikapulver! Es ist zwar sehr wichtig für dieses Rezept, aber eben auch sehr intensiv. Ihr bekommt es in Feinkostläden oder gut sortierten Supermärkten.

10. Jetzt darf das Fleisch wieder ausgepackt werden. Auf einem grossen Brett wird es nun mit 2 Gabeln auseinander gepflückt. Die Fleischstücke vermische ich mit dem Sud aus der Schale unter dem Fleisch sowie 2/3 der BBQ-Sosse. Es sollte saftig sein, aber nicht in Sosse schwimmen.

11. Nun kann jeder seine Pulled-Pork-Burger nach Geschmack zusammen setzen. Wenn ihr hierfür auch BBQ-Sosse haben möchtest, stellt ihr am besten die doppelte Menge her.

Coleslaw – Amerikanischer Krautsalat

Zutaten

- 1 Weisskohl
- 1 Rüebli
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Mayonnaise
- 80 g Rahm
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Zucker
- 1 TL Selleriesamen
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zunächst halbiert man den Weisskohl, entfernt den Strunk und schneidet ihn in Streifen. Man kann dazu ein scharfes Messer nehmen und immer feine Streifen vom Weisskohl runter schneiden, oder aber man nimmt eine Küchenmaschine mit Raspel Aufsatz. Tipp: Die Bosch MUM5 wird direkt mit den passenden Aufsätzen geliefert.

Den Weisskohl gibt man dann zusammen mit der Karotte, die ebenfalls fein geraspelt wird und einer Zwiebel, die in kleine Würfel geschnitten wird in eine Schale.

Für die Sauce verrührt man Mayonnaise, Sahne, Weissweinessig, Zitronensaft, Zucker und Selleriesamen und schmeckt die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Die Selleriesamen sollten in einem Mörser etwas zerstoßen werden, damit sie ihr Aroma besser entfalten.

Die fertige Sauce gibt man dann über den Coleslaw und mischt alles gut durch. Anschliessend für mindestens 4-5 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank zum Durchziehen geben. Vor dem Servieren nochmal gut durchrühren.

Der Coleslaw schmeckt am besten, wenn man ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen lässt. Er ist cremig, sahnig, knackig und bekommt durch den Selleriesamen das gewisse Etwas! Der Selleriesamen ist auch das „Geheimnis“ dieses Salates. Ohne ihn schmeckt er nur halb so gut.

Würziger Schweinebauch mit karamellisierter Erdnuss-Chili-Sauce

Für 4-6 Personen

3 EL Steinsalz
1 EL Koriandersamen
10 Pfefferkörner
5 Sternanisfrüchte
4 Kaffirlimettenblätter
2 Stangen Zimt
1 Schweinebauch (etwa 1,2 kg)
2 kleine getrocknete Chilischoten
etwas Olivenöl

karamellierte Erdnuss-Chili-Sauce
(siehe Seite 43)

Yam som tam (siehe Seite 79)

Den Backofen auf 230 °C vorheizen.

Salz, Koriandersamen und Pfefferkörner im Mörser mittelfein zerstoßen. Sternanis, Limettenblätter und Zimt hinzufügen und grob zerstoßen.

Die Mischung in einen tiefen Bräter geben, etwa 2 cm hoch mit Wasser bedecken und durchrühren.

Die Schwarte des Schweinebauchs in kleinen Abständen einschneiden (oder den Metzger bitten, diese Arbeit zu erledigen). Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in das Wasser legen. Die Schwarte und die erste dicke Fettschicht sollten im Wasser liegen. Das Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den Schweinebauch etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dadurch tritt Fett aus, und die Schwarte wird von der Würzmischung durchdrungen, so kann eine köstliche Kruste entstehen.

Den Schweinebauch aus dem Bräter nehmen und das Wasser abgießen. Die Gewürze sollen im Bräter bleiben. Die Chilis zermahlen und in den Bräter geben. Die Schweineschwarte mit Würzmischung und etwas Öl einreiben. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf einen Rost legen und diesen auf den Bräter setzen.

Die Backofentemperatur auf 220 °C herunterschalten und den Schweinebauch 20 Minuten braten. Dann das Fleisch bei 180 °C noch einmal 30-40 Minuten garen, bis die Schwarte knusprig und das Fleisch gar ist.

Den Braten aufschneiden. Sauce in einer Schale und Yam som tam als Beilage servieren.

K Ü R B I S D E S S E R T Für 10 Personen

Kabak Tatlisi

Kürbis kommt in der türkischen Küche für süße wie für salzige Zubereitungen häufig zum Einsatz. Diese Kürbiscreme hat ein ganz ungewöhnliches und reizvolles Aroma. Am besten bereiten Sie sie am Vorabend zu; im Kühlschrank hält sie sich einige Tage lang. Sie benötigen den orangefleischigen, süßlichen Gartenkürbis. Er ist eigentlich ein Wintergemüse, in vielen türkischen und asiatischen Läden gibt es ihn aber in Scheiben von $\frac{1}{2}$ –1 Kilogramm das ganze Jahr über. Auch viele Gemüsehändler bieten Kürbis inzwischen scheibenweise an.

In der Türkei serviert man zu diesem Dessert eine sehr dicke Sahne, die man kaymak nennt (siehe Seite 226), Crème double oder Mascarpone sind als Ersatz gut geeignet. Die Creme ist eine sehr gehaltvolle Angelegenheit; servieren Sie also lieber kleine Portionen.

- 2 kg Gartenkürbis
- 400 g Zucker
- 150 g Walnusskerne, fein gehackt
- 200 g Crème double oder Mascarpone zum Servieren

Zunächst den Kürbis vorbereiten: Sämtliche Kerne und Fasern herausschaben. Die Schale ist sehr dünn und hart. Sie lässt sich leichter entfernen, wenn Sie den Kürbis zuerst in Scheiben und dann in Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Fruchtfleisch auf das Brett legen und dann mit einem großen, schweren Messer senkrecht die Schale abschneiden (das erfordert etwas Kraft).

Das Fleisch in 3–4 Zentimeter große Würfel schneiden und in einem Topf mit 250 Milliliter Wasser bedecken. Mit einem Deckel fest verschließen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten dämpfen, bis der Kürbis ganz weich ist. Die Flüssigkeit abgießen und das Kürbisfleisch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Unbedeckt weitergaren, bis fast die gesamte restliche Flüssigkeit verdampft ist.

Den Zucker unterrühren und unter häufigem Rühren weitergaren, bis auch das Restwasser verkocht ist, aber darauf achten, dass das Püree nicht anbrennt.

Die Kürbiscreme auf einer Platte verstreichen, mit Frischhaltefolie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit den Walnüssen bestreuen und mit Crème double oder Mascarpone servieren.

Feigen und Datteln Dessert

Feigen und Datteln waschen und trocken tupfen. Zucker mit 1 TL Wasser in ein Pfännchen geben und bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen, dann vom Herd ziehen und Orangenschale und -saft sowie den Dessertwein einrühren. Wieder auf den Herd stellen und einmal aufkochen lassen.

Feigen und Datteln in eine passende Form geben, den Sirup darüber gießen und mit Alufolie bedeckt im vorgeheizten Backofen (180°, Mitte) 25 Min. backen.