

Informationen zur Sendung vom 26.09.2023

Bohnensalat mit Büchsenmilch, Bratkartoffeln und Beilagen

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Bohnensalat

600 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
100 ml Kondensmilch /
alternativ Hafercreme
4 EL Obstessig
6 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Prise Zucker

Fleisch

Pro Portion eine Bratwurst
Pflanzenöl oder Butterfett
zum Braten

Estragon-Senf-Sauce

1 Schalotte
100 g Sauerrahm
2 EL Senf
2 – 3 Zweige Estragon
Salz

Vegetarisch

für 2 Portionen

200 g Räuchertofu
1 Tasse Cornflakes
1 – 2 EL Mehl
1 Ei
Pflanzenöl zum Braten

Bratkartoffeln

600 g Pellkartoffeln
1 Schalotte
Salz
Pfeffer
Butterfett oder Pflanzenöl
zum Braten

Zubereitung

Die Bohnen putzen und waschen. Das Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Bohnen 6 – 8 Minuten blanchieren. Das Gemüse kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen, dann fein würfeln. Die Kondensmilch in eine Schüssel füllen und mit Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnen zugeben. Vor dem Anrichten die Zwiebelwürfel zugegen und alles mischen.

Für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln schälen und in passende Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne die Kartoffelstücke mit viel Bodenkontakt von beiden Seiten knusprig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Schalotte vorbereiten, in Ringe teilen und ganz zum Schluss zu den Bratkartoffeln geben.

Für die Beilage die Bratwürste an beiden Seiten mehrmals vorsichtig schräg anritzen, damit sie beim Braten nicht aufplatzen. Die Würste bei moderater Hitze hellbraun braten.

Für die vegetarische Variante den Räuchertofu in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Cornflakes in eine Plastiktüte füllen und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Nudelholz möglichst fein zerkleinern. Drei Teller jeweils mit Mehl, verquirlten Eiern und Cornflake-Bröseln füllen. Die Tofu-Scheiben in Mehl, danach in Ei und zuletzt in Cornflakes panieren. In Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig ausbraten.

Informationen zur Sendung vom 26.09.2023

Bohnensalat mit Büchsenmilch, Bratkartoffeln und Beilagen

Von Ulla Scholz

Anrichten

Bratkartoffeln auf Küchenkrepp oder einem Gitter etwas abtropfen lassen, damit kein überschüssiges Fett auf den Teller gelangt. Die Kartoffeln auf Portionstellern verteilen und den Bohnensalat anlegen. Je nach Geschmack das Gericht mit Bratwurst oder knusprigem Räuchertofu verfeinern. Die Estragon-Senf-Sauce in einer Sauciere separat anrichten.

Ullas Küchentipps

Typisch 60er-Jahre-Küche

Der klassische Bohnensalat mit Büchsenmilch wurde in den 50ern in Küchen mit selbst eingeweckten Bohnen und ab den 60ern mit Bohnen aus der Dose hergestellt. Der Essig war meist ein rauer Gesell und bestand aus Kostengründen aus verdünnter Essigessenz. Die Büchsenmilch, damals etwas wie Sahneersatz, gab es in jedem Haushalt. Das Speiseöl – in der Regel preiswertes raffiniertes Öl – zeichnete sich durch keinen Eigengeschmack aus.

Kleines Update

Dennoch hat dieser sehr deutsche Beilagen-Salat seine Vorzüge, wenn wir ihn neu denken. Frische grüne Bohnen gut blanchiert, schmecken immer besser als Gemüse aus dem Glas. Gut heißt hier, dass die Bohnen ihre schöne grüne Farbe zeigen sollten, aber dennoch nicht so bissfest gekocht sind, dass sie im Mund quietschen. Eine rote Zwiebel macht sich am Salat gut, da sie farblich schöner aussieht und milder als eine einfache Küchenzwiebel schmeckt. Obstessig oder Weinessig verleihen der Sauce die richtige Säure. Das Öl sollte nativ sein, aber nicht zu viel Eigengeschmack aufweisen. Die Büchsenmilch bleibt, sie macht den Salat schön cremig und bringt Nostalgiegefühle.

Vegetarische Alternative zur Bratwurst

Räuchertofu empfehle ich als gesunde und leckere Wurst-Alternative. Das ist für Leute gedacht, die gern Vegetarisches essen, aber keine Lust auf teure industrielle Fleischersatzprodukte haben. Tofu enthält wenig Zusatzstoffe, ist ein fast natürliches Lebensmittel und wir können den Salzgehalt des Ersatzlebensmittels selbst bestimmen. Mit zermahlenden Cornflakes, die möglichst wenig oder keinen Zucker enthalten sollten, bekommt Tofu beim Braten eine richtig schöne Knusperkruste.

Senf und Estragon in der Bratwurstsauce

Senf und frischer Estragon, der leicht nach Lakritz schmeckt, harmonieren zusammen perfekt. Beide vertragen keine langen Garzeiten. Deshalb erst zum Schluss zur Sauce geben, kurz aufkochen und sofort servieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!