

## Informationen zur Sendung vom 12.11.2024

### Eintopf mit Wachtelbohnen

Von Ulla Scholz

#### Zutaten für 6 Personen

##### Hülsenfrüchte

500 g Wachtelbohnen

##### Gemüse

1 – 2 Süßkartoffeln

Ca. 150 g Sellerie

½ Stange Lauch

300 g Kartoffeln

Ca. 200 g Zucchini

1 Aubergine

Ca. 200 g Zwiebeln

3 – 4 Knoblauchzehen

15 Stück getrocknete Tomaten

##### Gewürze

1 – 2 EL Curry

1 EL geräuchertes Paprikapulver

3 Lorbeerblätter

3 Thymianzweige

Chiliflocken oder Pfeffer

Salz

##### Außerdem

2 EL Tomatenmark

0,75 l passierte Tomaten (Glasflasche)

Pflanzenöl zum Anbraten

150 g Schmand

Ca. 150 g Staudensellerie (Blätter)

#### Zubereitung

Die Wachtelbohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser weggießen, damit die Bohnen verträglicher werden. Nun in einen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. Alles salzen und mit Lorbeerblättern und Thymianzweigen würzen. Die Bohnen leise köcheln lassen. Grauer Schaum, der am Anfang hochkommt, abschöpfen. Die Kochdauer variiert zwischen 45 und 60 Minuten. Sie sollten schön weich sein, aber auch noch ihre Form behalten. Wer mag, kann noch eine geschälte Zwiebel und zwei Knoblauchzehen mit garen.

Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abgießen, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Das restliche Gemüse schälen und in löffeltgerechte Würfel – beziehungsweise Stücke – schneiden. In einem großen, ofenfesten Bräter zunächst die Zwiebel in Öl leicht anrösten. Das Curry zugeben und ebenfalls vorsichtig anbraten. Mit dem restlichen Gemüse auffüllen und das Tomatenmark unterrühren. Alles kurz anbraten, dann die passierten Tomaten angießen. Mit Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Das Gemüse bei 180 Grad – mit einem Deckel verschlossen – circa 30 Minuten schmoren.

Wenn die Bohnen gar sind, werden die Lorbeerblätter und die Thymianzweige entfernt. Die Bohnen in einem Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen. Die Bohnen und die eingeweichten Tomatenstücke unter das Ofengemüse heben. Mit dem gesammelten Kochwasser, von dem wir etwas zugießen können, lässt sich die Konsistenz des Eintopfs steuern: Entweder wird er dann etwas flüssiger oder wir lassen ihn dicker. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Chiliflocken oder Pfeffer abschmecken.

## Informationen zur Sendung vom 12.11.2024

### Eintopf mit Wachtelbohnen

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Den Eintopf auf dem Herd oder im Backofen – bei niedriger Temperatur – warmhalten, bis alle am Tisch sitzen. Dann in Schalen oder auf Tellern mit einem Klecks Sauerrahm servieren und mit fein geschnittenem Staudensellerie und Chiliflocken bestreuen.

#### Ullas Küchentipps

##### Wachtelbohnen

Diese Hülsenfrüchte kommen aus Südamerika und sind auch als Pinto-Bohnen bekannt. Der Name Wachtelbohnen rührt daher, da die kleinen Bohnen gesprenkelt sind und so ähnlich wie Wachteleier aussehen. Das verliert sich beim Kochen und die Bohne wird gleichmäßig hellbraun. Wachtelbohnen zeichnen sich dadurch aus, dass sie mild schmecken, nach dem Kochen schön weich werden, aber dennoch ihre Form behalten. Man kann sie in Bio-Qualität im Naturkosthandel kaufen, findet sie aber auch als konventionelles Produkt im Supermarktregal.

##### Salz im Kochwasser bringt Geschmack

Dass das Kochwasser von Hülsenfrüchten nicht zu salzen ist, das ist eine deutsche Küchenlegende, die sich bei Köchinnen, Köchen und Rezeptschreibern immer noch hartnäckig hält. In anderen Ländern existiert diese Kochregel nicht. Ein Grund, der erklärt, warum in Italien, Griechenland, Spanien und im ganzen arabischen Raum Gerichte aus Bohnen oder Kichererbsen so köstlich schmecken. Das Salz zieht von Anfang an in die Hülsenfrucht und bringt Aroma. Salz, das erst später hinzukommt, kann das gar nicht leisten. Probieren Sie es einfach aus – es handelt sich um einen Irrtum.

##### Kräftige Aromen

Damit ein Eintopf kräftig schmeckt, sollten wir mit wenig Flüssigkeit arbeiten. Besser ist es, wenn das Gemüse in seinem eigenen Saft gart. Verlängern kann man später immer noch – beispielsweise mit dem Kochwasser der Bohnen. Aroma bringen hier auch die getrockneten Tomaten und kräftige Gewürze. Curry könnte man ebenso durch Kreuzkümmel austauschen. Bei dem Gemüse gebe ich das rein, was schon im Kühlschrank vorhanden ist. Auf die genaue Menge kommt es nicht so an. Wer mag, kann den Eintopf teilen und gibt für alle, die Fleisch vermissen, einfach geschnittene Mettwurstchen dazu. Die sollten ohnehin nicht lange mitkochen und nur im Eintopf erwärmt werden, da diese Wurstsorte sonst schnell trocken schmeckt.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**