

Filo d'Olio Grüner Genuss

Man weiß ja heutzutage kaum noch, worauf man sich verlassen kann.

Die Jahreszeiten aber soll es angeblich noch geben... Feiern wir sie also.

In diesen Tagen bietet sich dazu ein Gemüseklassiker aus Apulien an, Fave e Cicorie.

Nie schmeckt dieses Bauerngericht so köstlich und grün wie jetzt, da man statt der getrockneten Fave auf frische zurückgreifen kann.

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein



Wer kurzzeitig vergessen haben sollte, was noch einmal Fave waren (in Merum 2/2020 hatten wir an dieser Stelle bereits einen Salat aus rohen Fave, jungem Pecorino und Minze vorgestellt): In Deutschland kennt man die daumennagelgroße, hellgrüne Bohne auch unter dem Namen Sau-, Acker- oder ganz einfach dicke Bohne. Etwas irreführend dabei ist, dass sie botanisch gar nicht zu den Bohnen gehört, sondern zur Familie der Wicklen. Deshalb kann man sie im Gegensatz zu echten Bohnen auch roh essen. Dennoch ist für Fave-Neulinge ein klein wenig Vorsicht geboten, denn egal ob roh oder gekocht: Menschen, die unter der sogenannten Bohnenkrankheit, dem Favismus, leiden (und damit einhergehend übrigens meist auch keine Linsen, Soja, Kichererbsen, Erbsen und Johannisbeeren vertragen), kann bereits die Berührung mit Fave in Lebensgefahr bringen. Die meisten dürften jedoch aufatmen, da diese Genkrankheit in Deutschland nur schätzungsweise rund ein Prozent der Bevölkerung betrifft.

Und während die aromatische und nahrhafte Saubohne in Deutschland unverständlicherweise an Popularität eingebüßt hat, zählt sie in Italien noch immer zu den Grundnahrungsmitteln. Man verzehrt sie roh und pur, mit Meersalz in der Schote über dem Feuer gegrillt, gekocht, geschält und gebraten zur Pasta oder im Risotto – die Rezeptvielfalt ist nahezu endlos.

In diesem Fall verarbeiten wir das Gemüse mit etwas Kartoffel und Lorbeer zu Püree. Als solches wird es vor allem in Apulien traditionell zu einem mit Knoblauch gebratenen Bittergemüse serviert, meist zu den Blättern irgendeines bitteren Zikoriengewächses. In Deutschland sollte man vor allem Ausschau halten nach der immer öfter in Bioläden oder bei gut sortierten Gemüsehändlern feilgebotenen Catalonia (oder auch Löwenzahn), der Puntarelle, oder der sogenannten Wegwarte. Aber auch Chicorée oder ein Radicchio halten zur Not ganz hervorragend als bittere Platzhalter her. Dazu gibt es nichts als Weißbrot und jede Menge bestes Olivenöl.

Wer trotz Frühling keine frischen Fave auftreiben kann, begnügt sich wie so viele Ganzjahresrezepte des Klassikers mit getrockneten. Das bedeutet zwar einerseits eine längere passive Vorbereitungszeit (die getrockneten Fave müssen in kaltem Wasser eingeweicht werden), andererseits weniger aktive Handarbeit (die frischen Fave möchten nämlich aufwendig geschält werden).

Los gehts mit der Vorbereitung der frischen Favabohnen. Für vier Personen sind gut drei Kilo frischer Schoten ein guter Richtwert, man wundert sich nämlich immer wieder, wie wenig Bohnenkerne man bei dieser Menge am Ende in der Schüssel hat. Die Schoten öffnen, die einzelnen Bohnen herauspflücken und in Salzwasser nur ganz kurz blanchieren. Sofort wieder abgießen.

Die leicht wachsig anmutende Haut der Bohnenkerne sollte sich nun einfach ablösen lassen. Die daraus ent-

springenden, knallgrünen Bohnenkerne in einer kleinen Schale sammeln. Wer getrocknete Favabohnen verwendet, nimmt derer gut 350 Gramm und weicht sie zwölf Stunden in kaltem Wasser ein.

Die Bohnenkerne nun in einen Topf geben und mit einer großen, in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffel und einem großen Lorbeerblatt bedecken. Den Topf mit gerade so viel Wasser aufgießen, dass die Bohnen und die Kartoffel im Wasser liegen, aber nicht ganz davon bedeckt sind. Salzen und gut 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist und sowohl Bohnen als auch Kartoffeln so weich sind, dass sie beinahe schon zerfallen und sich leicht zu einem Püree zerstampfen lassen. Getrocknete, eingeweichte Bohnen brauchen länger, etwa eine gute Stunde.

Währenddessen das Bittergemüse vorbereiten: Waschen, putzen und gut von Sand und Strunk befreien, dann in nach Belieben große Stücke schneiden und in der Bratpfanne mit Olivenöl und Knoblauch bissfest braten. Zwischenzeitlich der Pfanne den Deckel aufsetzen, so kann das Kondenswasser zurück in die Pfanne tropfen und dafür sorgen, dass das Gemüse gleichzeitig brät wie dünstet. Wer es scharf mag, fügt noch etwas frischen Peperoncino hinzu.

Sind die Bohnen soweit, großzügig Olivenöl dazugießen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem sämigen Püree zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit dem Favepüree auf einem Teller anrichten und erneut großzügig mit Olivenöl garnieren. Zu frischem oder geröstetem Weißbrot servieren.

Filo d'Olio

So nennt man den feinen Faden Olivenöl, mit dem Olivenöliebhaber die Nudeln auf dem Esstisch adeln, und das Gemüse danach, natürlich auch das Fleisch, die Polenta, die Eintöpfe und den Risotto sowieso. ... und beim Warten auf die Pasta das Brot. Im Editorial des letztjährigen Merum Taschenführers Olivenöl stand zu lesen: „Es ist Aufgabe von Merum, Sie, liebe Leser, nicht nur zum Kauf der besten Olivenöle anzuregen, sondern Ihnen auch zu zeigen, wie reich ein kulinarisches Leben mit Olivenöl sein kann.“ Dieser Verpflichtung kommen wir mit der Rubrik Filo d'Olio nach.

Wer könnte uns die schönsten Seiten der italienischen Kulinarik und die zentrale Rolle des Olivenöls besser näherbringen als Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall, die beiden Splendido-Macher (www.splendido-magazin.de)? Für Merum gestalten sie die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.

am