

## Weiß-Bohnen-Salat - mehr als eine Beilage

In Griechenland zählt ein Gericht zum Standard, das die Köche einfach "Gigantes" nennen, weil die dafür verwendeten [Bohnen](#) besonders groß sind. In Wahrheit handelt es sich um eine nahe Verwandte der weltweit stark verbreiteten Gartenbohne, die du überall für kleines Geld in Dosen bekommst oder für noch kleineres Geld in getrockneter Form. Eigentlich handelt es sich um die Pflanze, die frisch und in Form von Schoten als Stangen- oder Buschbohne angeboten wird. Beim türkischen Gemüsehandel meines Vertrauens findest du 500 Gramm getrocknete weiße Bohnenkerne je nach Marke schon für unter 80 Cent. Dabei kann man die weiße Bohnen zu den Nahrungsmitteln zählen, die weltweit Tausende Menschen vor dem Verhungern schützt, weil sie überall verfügbar, gut zu lagern und zu transportieren und eben billig sind. Leider werden diese wunderbaren Kerne vorwiegend von der Nahrungsmittelindustrie in verhunzter Gestalt angeboten: ekelhafte Dinge wie "[Baked Beans](#)" oder Bohnensuppenkonserven. Am leckersten schmecken weiße Bohnen, wenn man die nach Art der Gigantes als Salat zubereitet. Dann passen sie auch prima in die warme Jahreszeit.

Du solltest wirklich auf getrocknete Ware zurückgreifen, weil du nur dann volle Kontrolle über die Konsistenz dieses perfekten Eiweißlieferanten hast. Apropos: Wie alle anderen Hülsenfrüchte auch stellt die weiße Bohne eine extrem wichtige Säule der vegetarischen und veganen Ernährung da. Das heutige Rezept stellt die vegane Variante dar - allerdings eher unabsichtlich, weil zum Kochen eine Gemüsebrühe verwendet wird. Wieviel von diesem Salat du machst, hängt vom Einsatzzweck ab. Denn der Weiß-Bohnen-Salat à la Gigantes kann sowohl als Vorspeise, als auch als Beilage und sogar als Hauptgang serviert werden. Im letztgenannten Fall rechnest du etwa 120 Gramm von den getrockneten Bohnenkernen, also etwa 250 Gramm bei zwei Essern. Das ist eine halbe Packung. Außerdem brauchst du bei dieser Bemessung eine rote Paprikaschote und eine feste große Tomate, eventuell sogar eine Fleischtomate.

Und so werden die Bohnen gegart. Zuerst sollten die Kerne in kaltem Wasser mindestens sechs, besser zwölf ("Über Nacht" heißt es da in den Kochbüchern...) Stunden einweichen. Ab und an kontrollierst du, ob noch genug Wasser über den Bohnen steht und schenkst gegebenenfalls nach. Je nach Herkunft werden sich die Bohnen im Wasser um 30 bis 60 Prozent vergrößern. Weich sind sie dann noch lange nicht. Bei 250 Gramm Ausgangsbohnen setzt du einen Liter stramme Gemüsebrühe auf und bringst sie zum Kochen. Stell eine Tasse warmes Wasser zum Nachfüllen bereit. Die weißen Bohnen kochst du bei kontrollierter Hitze - es soll nie sprudeln oder brodeln - für 45 Minuten bis 60 Minuten. Alle fünf Minuten musst du die Kerne durchrühren, weil sie dazu neigen, sich am Topfboden festzusetzen. Außerdem musst du mit hoher Wahrscheinlichkeit alle fünfzehn Minuten Wasser nachfüllen, damit die Bohnen immer frei in der Flüssigkeit schwimmen. Nach einer Dreiviertelstunde kannst du erstmals probieren, ob die Dinger bissfest weich sind. Das ist das Ziel: Wenn du einen Kern zwischen den Zähnen hast, soll die Haut noch stabil sein, das Innere aber so weich, dass es gerade noch nicht mit der Zunge erdrückt werden kann, sondern gekaut werden muss. Hört sich kompliziert an, ist aber ohnehin Geschmacks- und Gefühlssachen. Nur zu hart dürfen sie nicht bleiben, die weißen Bohnen für den Salat.

Haben die Dinger die gewünschte Konsistenz, gießt du sie ab, hebst aber den Sud auf. Lass beides abkühlen. Währenddessen nimmst du die Paprika und schälst sie. Ja, mit dem Sparschäler geht das ganz gut, und du ersparst dir die anderen Methoden der Hautentfernung, die meist mit dem Backofen verbunden sind. Den wollen wir aber heute kalt lassen, damit die Küche nicht zu heiß wird. Dann schneidest du das Fleisch vom Kern und zerlegst es in kleine, rechteckige Fitzel, die maximal halb so groß sein sollen wie der Grundriss einer Bohne. Dann die Tomate: Nachdem du sie abgewaschen hast, schneidest du sie in Viertel. Übrigens: Fleischtomaten kannst du auch zumindest parziell mit dem Sparschäler enthäuten. Mit einem Ess- oder Teelöffel schneidest du dann - am besten über dem Spülbecken - das Kerngehäuse mit den weißen Stegen raus und kratzt die Kerne und dieses flüssige Zeug ebenfalls heraus. Dann kannst du das Tomatenfleisch ebenfalls in sehr kleine Fitzel schneiden.

Misch die gegarten weißen Bohnen mit den Paprika- und Tomatenfitzel. Die Salatsoße (die man bitte nicht dauernd "Dressing" nennen sollte, denn dieser Begriff passt überhaupt nur auf Soßen, die man auf gemischte Langweilsalate obenauf schüttet...) mischst du aus: 3 Esslöffel vom Kochsud, 2 Esslöffeln Essig und 4 Esslöffeln Olivenöl. Beim Essig gibt es spannenden Varianten, die den Endgeschmack sehr entscheidend beeinflussen. Es beginnt beim guten (italienischen) Weißweinessig, geht über einen schweren Rotweinessig bis hin zum immer wieder empfehlenswerten Sherry-Essig. Apelessig und andere Obstessige eignen sich nicht so gut. Willst du beim Thema "Gigantes" bleiben, musst du zwingend Zitronensaft nehmen. Lecker soll sein (noch nicht selbst versucht) je einen Esslöffel Zitronen- und Orangensaft; beide frischgepresst. Bevor du die Sosse unterhebst, musst du die Mischung von Bohnen und Gemüse kräftig mit schwarzem Mühlenpfeffer und nicht zu viel Salz würzen. An dieser Stelle wäre das Rezept auch schon zuende, kämen nicht noch allerlei Kräuter in Frage. Aber: Du solltest dich wirklich auf eine Sorte beschränken, weil starkes Kräuteraroma die Bohnen zu sehr in den Hintergrund drängt. Die Bandbreite reicht von Petersilie über Bohnenkraut und Ysop bis zu Oregano, Majoran und Thymian in einer seiner Spielarten.

Natürlich muss der Salat im Kühlschrank zugedeckt eine ganze Zeit ziehen. Am besten schmeckt er, wenn er dort zwei Stunden Zeit hatte, vor dem Servieren aber wieder auf Zimmertemperatur kommen durfte. Ist er die Hauptspeise, servierst du Bratbrot dazu: Toaste Graubrotsscheiben leicht an und reib jeweils eine Seite mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ab. Brate die Scheiben in bestem Olivenöl bis es duftet. Traditionell wird der Salat übrigens AUF den Bratbrotsscheiben serviert. Ich finde es aber besser, das Brot einfach dazuzulegen.