



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Fava - Bohnenmus

Fava ist ein späte Liebe in meinem Leben. Bis vor wenigen Jahren war es mir völlig unbekannt. Dann nahm mich ein Freund mit zu einem Mezze Restaurant und wir schlemmten uns durch die Karte, die ganz natürlich ganz viele traditionell eigentliche vegane Gerichte anbietet. Und da war es – das Fava. Ein köstliches, weiches Bohnenmus mit karamellisierten Zwiebeln dazu. Ein bisschen wie Hummus – und doch ganz anders.



Ich habe seitdem die Köchin Matula angefleht, mir das Rezept zu verraten, aber sie hütet es eisern. Ich habe mich also durch diverse Kochblogs, Reisejournale und Kochbücher gelesen. Und dabei festgestellt – es gibt der Favas viele. Von Kichererbsen, über gelbe Schälerbsen hin zu verschiedenen Bohnensorten. Viele habe ich schon beim Lesen kategorisch verworfen. Die konnten schon allein von der Farbe und Konsistenz nicht Matulas Fava sein. Zwei habe ich ausprobiert (gelbe Erbsen und Saubohnen). Und beschlossen, dass die geheime Zutat getrocknete, gelbe Saubohnen sind.



Testesser, die auch Matulas Fava kennen geben meinem Ergebnis Recht und beurteilten es als „sehr dicht dran“. Immerhin. 😊

Wo bekommt ihr nun getrocknete Saubohnen? Ich habe lange gesucht und bin letztendlich beim sehr gut sortieren Türken-Supermarkt fündig geworden. Diese Märkte haben oft eine große Auswahl an getrockneten Hülsenfrüchten. Und wenn sie es nichthaben, können sie es euch vielleicht besorgen – ich habe extra ein Foto der Verpackung für euch gemacht.

Saubohnen heißen zwar Bohnen, sind aber eigentlich eine andere Gattung und gehören zu den Schmetterlingsblütlern. Bei uns werden sie auch als Puffbohne oder Ackerbohne verkauft. Ich kenne sie schon lange als eine beliebte Zutat in der Italienischen Küche, wo man sie aber frisch und grün verwendet. Schaut man bei Wikipedia nach listet dieses als Namen auch unter anderem Favabohne und das ist ja auch ein guter Hinweis.

Die Bohnen sind sehr stärkehaltig und der einmal gekochte Brei dickt nach! Achtet etwas darauf und fügt ggf. noch etwas Wasser und Olivenöl zu. Das Endergebnis soll geschmeidig und weich vergleichbar einem Hummus sein.



Zutaten Fava

250g getrocknete Saubohnen

750 ml Wasser

Olivenöl

Salz





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Bohnen mit dem Wasser aufsetzen. KEIN Salz zufügen – das verlängert bei Hülsenfrüchten die Kochzeit!
2. Aufkochen und dann auf mittlere Hitze runter drehen. Etwa entstehenden Schaum abschöpfen. Langsam einkochen. Die Fava zerfallen immer mehr. Vor allem zum Schluss gut aufpassen, denn das immer dicker werdenden Mus neigt dann zum Anbrennen.
3. Wenn kein freies Wasser mehr zu sehen ist und die meisten Fava zerfallen sind, mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.
4. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Matula reicht zu ihrem Fava karamellierte Zwiebeln. Dazu röstet sie Zwiebelringe an und löscht diese mit Honig ab. Als vegane Variante machen wir das mit Agavendicksaft.

Zutaten „Honig“ Zwiebeln

3 Zwiebeln

Öl

Agavendicksaft

Die Zwiebeln in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Das dauert gut 15 Minuten, ist aber wichtig für den Geschmack.

Mit Agavendicksaft ablöschen und über das Fava gießen.



xenia's
vegan
punk food 