



cook.

better.

Nikki Werner,
Brandon de Kock

SIEVEKING
VERLAG

Inhalt

Einleitung 8

Unsere Basics 16

Kapitel 1: **Knoblauch** 34
Salatsauce 40

Kapitel 2: **Salat** 42
Grüner Salat mit Parmesan und
Pinienkernen 48

Kapitel 3: **Zartheit** 50
Drei-Minuten-Hähnchen 54
Hähnchenschnitzel 57

Kapitel 4: **Geschmack** 58
Steves Sauce 2.0 62

Kapitel 5: **Zwiebeln** 72
Nikkis Tomatensauce,
von Giorgio über Peter 79
Brandons *simplistico*-Tomatensauce 82

Kapitel 6: **Soffritto** 84
Die beste Bolognese aller Zeiten 94

Kapitel 7: **Butternuss-Kürbis** 98
Gerösteter Butternuss-Kürbis 100
Butternuss-Kürbissuppe 102

Kapitel 8: **Gemüse** 104
Buttermöhren 107
Grüne Knoblauchbohnen 110
Listiger Rahmspinat 112

- Kapitel 9: Béchamelsauce 114**
Béchamelsauce 118
Käsesauce 120
Blumenkohlaufauf 120
Käsemakkaroni 122
Rahmiger »Spinat« 124
Lasagne 126
- Kapitel 10: Pilze 128**
Die Pilzbasis 132
Pilzsauce 134
Champignons auf Toast 134
Pasta mit sahniger Pilzsauce 134
Pasta mit Pilzen 134
- Kapitel 11: Hitze 136**
Narrensicheres Filet 142
- Kapitel 12: Feuer 148**
Lammkoteletts im fetten Stapel 154
Schmetterlings-Lammkeule 156
Rib-Eye-Steak 159
- Kapitel 13: Der Weber-Grill 160**
Nicht-Gucken-Hähnchen 169
Bratensauce 172
Hühnerbrühe 174
- Kapitel 14: Kartoffeln 176**
Ofenkartoffeln 179
Kartoffelpüree 182
Röstkartoffeln 186
- Kapitel 15: Schokolade 188**
Ganache 191
- Eine letzte Sache noch ... 192

Wie alles anfang

Warum ein Buch? Na ja, eines Abends waren wir zum Abendessen bei Nikkis Bruder Steve. Er machte uns eine tomatige Chorizo-Pasta, die er im Internet gefunden hatte, während wir an der Küchentheke saßen und zusahen. Es war seine erste Kochperformance – zumindest für uns –, und wir fanden das ungeheuer aufregend.

Dieses Rezept der irischen Köchin Rachel Allen ging ganz schnell, schmeckte lecker und war etwas, das man sich zutrauen konnte. Steve war es wichtig, dass es schnell ging und dennoch beeindruckte – das Versprechen hat es definitiv gehalten! Auf dem Heimweg fragten wir uns jedoch, wie anders es wohl schmecken würde, wenn wir es in unserer Küche mit den Techniken zubereiten würden, die wir inzwischen erlernt hatten.

Also machten wir uns auf und kauften genau die gleichen Zutaten. Wir schnitten die Chorizo nicht in dicke, sondern in hauchdünne Scheiben und brieten die Scheiben knusprig an, denn sie sollten ihr oranges Öl abgeben. Wir zerdrückten den Knoblauch zu feiner Paste, um ihn auf niedriger Temperatur langsam in Olivenöl extra vergine zu dünsten, anstatt ihn roh in die kochenden Tomaten zu geben. Und so ging es weiter.

Am nächsten Tag brachten wir Steve eine Portion vorbei.

»OH. MEIN. GOTT.« simste er, »Ich habe gerade eure Sauce gekostet. Die ist ja umwerfend! Was habt ihr gemacht? So viel Geschmack ... Aber feiner und weniger stark gewürzt ... und doch kräftig ... Sie ist ... köstlich!«

In dem Moment dämmerte es uns: Nur weil wir keine offizielle Ausbildung haben, heißt das nicht, dass wir anderen nicht helfen können, besser zu kochen – wahrscheinlich ist es sogar ein Vorteil für uns. Schließlich ist es kein Hexenwerk: Egal, um welches Rezept es sich handelt, egal, wie einfach oder exotisch die Zutaten sind: Die Methode bestimmt, ob man das Beste aus diesen Zutaten rausholt oder nicht.

Um zu verdeutlichen, was wir meinen – auch wenn du jetzt vielleicht denkst, wir hätten völlig den Faden verloren –, blättere bitte um. Wir beginnen mit einem Rezept, das kein Rezept ist und (Salz und Öl mitgezählt) nur drei Zutaten hat. Aber um zu verstehen, wie wichtig das »Wie« ist, eignet sich wohl kaum etwas besser als der bescheidene Maiskolben mit seinen goldenen Körnern.



Popcorn

Wenn David Copperfield nicht Zauberer, sondern Koch wäre, würde er Popcorn lieben. Man wirft eine Handvoll Mais in einen Metallbehälter mit ein wenig Öl und 90 Sekunden später – voilà! Fast so, als verwandle man Wasser in Wein. Man muss nur ein paar einfache Schritte für den Tanz um den Herd beherrschen – und schon gelingt eine Ladung perfekt gepuffter Mais-kornwölkchen, die weder angebrannt sind noch ungepuffte Körner enthalten.

Mais pufft, weil die Feuchtigkeit in den Körnern überhitzt, sich ausdehnt und die stärkehaltigen Faserstoffe innen aufblähen lässt. Logischerweise pufft er nicht mehr so gut, wenn man ihn austrocknen lässt. Alter Mais ist schlechter Mais. Man kann aber den Beutel in den Gefrierschrank legen, damit die Feuchtigkeit in den Körnern gefriert. – B

Den Backofen auf 50 °C vorheizen, eine Schüssel mit ausreichend Popcorn für den sofortigen Verzehr füllen und den Rest in eine Backform schütten. Die Backform im Ofen lassen und die Schüssel während der Werbepausen mit warmem Popcorn auffüllen. So kann man auch am nächsten Tag hervorragend übrig gebliebenes Popcorn wieder aufwärmen. – N

Etwa 2 TL Pflanzenöl

1 Tasse Popcorn-Körner

Salz

1. Eine große Herdplatte auf mittlere Hitze erwärmen. Einen großen Topf von etwa 20 cm Durchmesser (wir verwenden unseren Suppentopf) daraufstellen (siehe Seite 32) und das Öl hineingießen – gerade genug, um den Boden etwa 1 mm hoch zu bedecken.
2. Nun 2 Körner hineinwerfen. Man sieht, wie das Öl beginnt, sich zu erhitzen. Sobald die beiden Körner aufpuffen, ist das Öl so weit, seine bereitwilligen Opfer zu empfangen. Die 2 Pufftest-Körner herausfischen (am besten mit einem Spieß aus Holz oder Metall) und die ganze Tasse Popcorn-Körner in den Topf geben.
3. Ein paar Prisen Salz hinzufügen (und auch eine oder zwei Umdrehungen aus der Pfeffermühle, wenn du magst) – so bekommt das Popcorn Geschmack, ohne am Schluss zu salzig zu sein.
4. Nun kommen wir zum oben erwähnten ausschlaggebenden Tanzschritt: Damit die Körner nicht anbrennen, musst du den Topf schütteln, während es in ihm explodiert. Stell dir vor, du würdest versuchen, die Körner umzurühren, ohne den Topf von der Herdplatte zu heben. Dafür muss man in kreisenden Bewegungen vorgehen – wie beim Goldwaschen – und den Boden des Topfes dabei aber immer auf dem Kochfeld lassen. Oh ja, es wird ganz schön albern aussehen, aber glaub uns, es lohnt sich!
5. Das Puffen sollte sich wie heftiges Knallen anhören und nur kurz andauern, wahrscheinlich nicht länger als 90 Sekunden. Sobald es abklingt und nur noch 1 oder 2 Körner pro Sekunde puffen, den Topf von der Herdplatte nehmen, den Deckel heben und das Popcorn in eine Schüssel geben. Nach Belieben mit mehr Salz bestreuen. Am DVD-Spieler auf Play drücken. Losknuspern.

Ergibt 2 große Schüsseln



Kräuter & Gewürze

Es gibt unendlich viele verschiedene Kräuter und Gewürze. Je länger man kocht, umso deutlicher kristallisieren sich Favoriten heraus. Für den Anfang wollen wir dir in diesem Buch die gängigsten ans Herz legen, die – mit Ausnahme von Basilikum – das ganze Jahr über erhältlich sind. Mach dich mit ihnen vertraut, indem du an ihnen riechst und sie probierst, bevor du sie zum Essen gibst. Mit der Zeit bekommst du ein Gefühl für ihre Eigenschaften.

Weichere und feinere Kräuter benutzt man gewöhnlich in frischer Form, am besten zum Ende des Kochvorgangs. Robustere Kräuter hingegen überstehen den Garprozess leichter und kommen dadurch sogar noch besser zur Geltung. Je frischer die Kräuter, umso wirkungsvoller. Ganze Gewürze bewahren ihr Aroma länger als gemahlene. In einem luftdicht verschlossenen Behälter halten sie bis zu einem Jahr.

Weichblättrige Kräuter

Petersilie: das Multitalent

Petersilie ist wie ein guter Freund: Sie kommt mit fast jedem klar und ist immer da, wenn man sie braucht. So wie ein wenig Puderzucker ein verpatztes Dessert retten kann, versteckt auch großzügig verteilte Petersilie so manche Kochsünde. Petersilie muss man nach dem Waschen gut trocknen: Wenn man sie nass hackt, bleibt die Textur nicht erhalten, der Geschmack wird verwässert, und sie lässt sich kaum streuen. Hack sie erst kurz vor der Verwendung, die Reste kannst du ohne schlechtes Gewissen wegwerfen.

Harmoniert mit: Knoblauch, Hähnchen, Kartoffeln, Sahne, Butter, Zitrone, Olivenöl, Pasta

Basilikum: tomatenverliebt

Duftendes, frisches Basilikum mit reifen roten Tomaten – das ist der Geruch des Sommers. Ob auf dem Teller oder in der Erde, Basilikum und Tomaten harmonieren gut miteinander. Pinienkerne und Parmesan sind zwei weitere klassische Begleiter des Basilikums. Wenn man sie gemeinsam im Mörser zerstößt, wird Pesto daraus. Basilikum ist empfindlich, die Blätter werden schwarz, wenn sie gequetscht werden (und das passiert leicht). Deshalb ist es besser, die Blätter mit den Fingerspitzen zu zerreißen, statt sie mit dem Messer zu hacken. Zupf sie außerdem lieber erst kurz vor dem Servieren vom Stängel.

Harmoniert mit: Tomaten, Olivenöl, Parmesan

Schnittlauch: Leise Zwiebeln

Schnittlauch hat dünne Halme, ähnelt Gras und besitzt ein Zwiebelaroma, wenn er geschnitten wird (sie gehören zur selben Familie). Vor der Verwendung muss er gut gewaschen und getrocknet werden, denn nasser Schnittlauch zerquetscht unter dem Messer – insbesondere wenn es nicht scharf ist. Wir schneiden Schnittlauch gern direkt in die Pfanne oder über dem Teller – dazu benutzen wir eine scharfe Küchenschere. So bekommt man ihn ganz fein.

Harmoniert mit: Butter, Hähnchen, Kartoffeln, Eiern, Erbsen



Was zu tun ist

Wir haben ein Schneidebrett, das Zwiebeln, Knoblauch, Essiggurken, Chilis und so ziemlich allem vorbehalten ist, was seine Anwesenheit nicht verheimlichen kann. – N

Knoblauchpressen sehen zwar einfacher aus, aber es ist eher umständlich, sie wieder zu säubern. Vor allem aber kommt dabei etwas heraus, das auf halbem Weg zwischen fein gehacktem Knoblauch und Paste liegt. Nutzlos! Spiel lieber mit Messern. – B

Falls du besorgt bist, dass deine Hände nach dem Hacken nach Knoblauch riechen könnten, dann reib sie an etwas, das aus Edelstahl ist – wie dem Spülbecken – und spül sie dann unter laufendem Wasser ab. Ich habe keine Ahnung, warum, aber es klappt. – B

Knoblauch arbeitet nach dem »Als Erster da, als Letzter gehen«-Prinzip. Mit anderen Worten: Wenn sein Aroma im Hintergrund bleiben soll, muss er ganz zu Anfang hinzu und langsam mitgaren. Wenn er seine pikante Knoblauchpräsenz entfalten soll, fügen du ihn zum Schluss hinzu. – B

Wir hacken Knoblauch auf demselben Brett und mit demselben Messer, das wir auch für Zwiebeln verwenden – dann muss man nicht noch nach einem zweiten Stück suchen und hat nachher weniger Abwasch. Ein Messer gibt dir zudem mehr Kontrolle über den Knoblauch, wenn du ihn zu einer feinen Paste machen willst. Sobald du dich daran gewöhnt hast, wirst du nie wieder eine Knoblauchpresse in die Hand nehmen.

Salz ist hier die Geheimzutat (Meersalzflöckchen eignen sich besonders gut). Wenn man Knoblauch fein hackt oder zur Paste zerdrückt, mahlen die harten Salzkristalle gegen den gehackten Knoblauch und zermahlen ihn, bis er klebrig und breiig wird. Magisch!

- Eine Knoblauchzehe auf ein Holzbrett legen und mit der flachen Seite des Messers fest darauf drücken, sodass die Schale abspringt.
- Die Schale ablösen und die Zehe grob hacken, um sie aufzubrechen.
- Mit Salz bestreuen und weiterhacken.
- Jetzt kann man weitermachen, bis der Knoblauch ganz fein gehackt ist, oder ...
- ... ihn zu einer glatten Paste zerdrücken. Den fein gehackten Knoblauch erneut (großzügig) mit Salz bestreuen und die flache Seite des Messers darauflegen. Auf das Messer drücken und es über den Knoblauch ziehen, dabei nach unten und zur Seite schmieren, bis er sich in eine cremige Masse auflöst.

Fein gehackt oder Paste?

Für Dressings und Saucen – wie Steves Sauce auf Seite 62 – verwenden wir Knoblauchpaste. Wenn der Knoblauch eine andere Zutat umschmeicheln soll, wie zum Beispiel die grünen Bohnen auf Seite 110 oder die Pilze auf Seite 132, dann hacken wir ihn so fein wie möglich.

Knoblauch garen

Es liegen nur wenige Sekunden zwischen knusprig, nussig, goldbraun gedünstetem Knoblauch und verbranntem Knoblauch, der bitter schmeckt. Wenn wir ihn in der Pfanne braten, geben wir die anderen Zutaten meist dann hinzu, wenn der Knoblauch sich dem richtigen Stadium nähert. So sinkt die Temperatur in der Pfanne, und man vermeidet, dass der Knoblauch anbrennt.



ganz



gehackt



fein gehackt



Paste

Salatsauce

Solange du Essig und Olivenöl extra vergine im Schrank hast, gibt es keinen Grund, eine fertige Salatsauce zu kaufen. Du kannst es wie die griechische Hausfrau machen und Essig und Öl fein über die Blätter träufeln oder beides mit Salz und Pfeffer verrühren, um eine französische Vinaigrette zuzubereiten.

Zunächst wird es so aussehen, als würden sich Öl und Essig verbinden, aber sobald man sie in Ruhe lässt, werden die beiden zwei getrennte Schichten bilden. Um sie zu binden und eine dicke, cremige und stabile Sauce zu erhalten, braucht es eine weitere Zutat wie Senf oder Knoblauchpaste. Das ist die Gelegenheit, unser neu erworbenes Knoblauchwissen anzuwenden.

Ich übertreibe es meistens mit Knoblauch und liebe ihn in dieser Sauce, würde aber empfehlen, etwas spießig zu sein – eine Zehe reicht aus. – B

Wir meinen wirklich Paste, denn sonst ergibt sich keine cremige Emulsion, sondern Öl und Essig mit Knoblauchbröckchen. – N

Kein Balsamico-Essig bitte! Er bringt nicht die nötige Säure mit. Nebenbei bemerkt: Nachdem Balsamico in den Neunzigern so angesagt war, sind die Regale jetzt voll von billigem Abklatsch. – N

Im Knoblauch ist bereits Salz, deshalb würzt Nikki nur die Salatblätter. Ich würze auch die Vinaigrette. – B

Ich ziehe noch immer die Vinaigrette mit Senf vor, weil sie so schnell geht. Auch wenn dir Senf nicht schmeckt: Wir verwenden ihn wegen seiner speziellen Eigenschaften (er wirkt emulgierend) und nicht, um das Senfaroma zu bekommen. – N

Knoblauch-/Senfvinaigrette

Die Vinaigrette mit Knoblauch nennen wir zu Hause »Das Alice-Dressing«. Jahrelang haben wir unsere Vinaigrette mit Senf cremig gerührt, aber bei der Lektüre der Bücher von Alice Waters und ihrer Mentorin Lulu Peyraud kam uns die Erleuchtung: Eine zur Paste zerquetschte Knoblauchzehe erfüllt genau denselben Zweck.

1 Knoblauchzehe, zur Paste zerdrückt (wie auf Seite 38 erklärt) oder 1 TL Dijon-Senf

1 EL Weißweinessig (rot oder weiß)

3 EL Olivenöl extra vergine

Meersalzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Knoblauch oder Senf in einen Mixbecher geben, den Essig zufügen, fest verschließen und gut schütteln.
2. Das Olivenöl hinzufügen und erneut gut schütteln, bis sich alles verbindet.
3. Abschmecken – und nach Belieben würzen. Falls der Geschmack zu scharf ist, 1 oder 2 weitere Esslöffel Olivenöl zufügen und erneut gut durchschütteln. Denke jedoch daran, dass die Sauce immer deutlich intensiver als gewünscht schmecken sollte, da sich der Geschmack stark abschwächt, wenn sie unter die Blätter gemengt wird.

Ergibt 60 ml = ausreichend für 120–150 g Salatblätter

Mach deine Sauce daraus

... heb 1 Esslöffel fein geschnittenen Schnittlauch oder fein gehackte glatte Petersilie unter die Sauce, bevor du sie über die Salatblätter gibst.



+



=



Grüner Salat mit Parmesan und Pinienkernen

Schlicht und schön. Knackig, nussig, salzig und auf den Punkt – gegensätzliche Aromen und frischeste Zutaten.

120–150 g Salatblätter (probier es mit 1 großen Romana-Salat und 40 g Rucola)

1 Portion Knoblauchvinaigrette (siehe Seite 40)

Meersalzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

40 g (oder mehr!) Parmesan, gehobelt

30 g (oder mehr!) Pinienkerne, geröstet

Wir verwenden einen Sparschäler, um Parmesan dünn zu hobeln. – N

1. Die Salatblätter wie auf Seite 46 beschrieben säubern, mit der Vinaigrette mischen und würzen.
2. Mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Reicht für 4 Personen als Beilage

Pinienkerne rösten

Eine Pfanne (ohne Öl) maximal auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pinienkerne hineingeben. Sie sollten den Boden in einer Schicht bedecken.

Die Pinienkerne mit einem Holzlöffel oder Pfannenwender in der Pfanne bewegen, bis sie rundherum goldbraun sind – aufmerksam beobachten, da sie leicht verbrennen. Sofort vom Herd nehmen. Wir bereiten meist ein ganzes Päckchen zu und bewahren die übrig gebliebenen Kerne in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank auf.

Wann man den Salat serviert

Manchmal essen wir den Salat zum Hauptgang (wie dem Filet auf Seite 142). Manchmal fühlt es sich aber auch genau richtig an, einen Salat nach einem schweren Hauptgericht zu essen, damit er den Magen aufräumt. Das ist die französische Art: Man isst den Salat nach dem Hauptgang, vor dem Käse und dem Dessert. Essig verträgt sich gar nicht mit Wein (servier niemals deinen besten Wein zum Salat). Wenn der Salat also nach dem Hauptgang kommt, sind die Chancen geringer, dass sich diese beiden gemeinsam auf dem Tisch befinden.

Unsere Lieblingskombinationen

- Kopfsalat + Eisbergsalat + dünn geschnittene Radieschen + Senfvinaigrette, mit Weißweinessig und Schnittlauch zubereitet
- Wilder Rucola + Senfvinaigrette zu gegrilltem Hähnchen (Seite 169)

Pinienkerne sind teuer, aber sie sind es wert. Ich nenne sie Eichhörchengold – kannst du dir vorstellen, wie schwierig es sein muss, sie ohne Daumen aus einem Pinienzapfen zu holen? – B

Mir genügt eigentlich eine interessante Mischung von Blättern, aber ich füge auch andere Zutaten dazu, wenn sie passen. Brandons Parmesan und Pinienkerne passen wirklich gut. – N



Wichtig zu wissen

GROSSER Topf, VIEL Wasser

Fülle einen großen Topf mit mehr Wasser, als du je glauben würdest, zu benötigen – im Allgemeinen sollte Pasta in mindestens zehnmal so viel kochendem Wasser gegart werden, wie sie wiegt, also in einem Liter Wasser pro 100 g Pasta. Wir verwenden für 500 Gramm Pasta einen Sieben-Liter-Topf aus Edelstahl.

Kräftig kochen!

Den Topf auf höchster Stufe erhitzen (den Deckel schließen), bis das Wasser sprudelnd kocht. Wenn genug Wasser im Topf ist, um jede Nudel frei schwimmen zu lassen, ist keine Zugabe von Öl nötig.

So salzig wie das Mittelmeer

Sobald das Wasser wild sprudelt, die Pasta hineingeben. Das Sprudeln wird aufhören – und in diesem Moment geben wir das Salz hinein. Nimm so viel Salz, dass das Wasser wie Meerwasser schmeckt. Das Salz lässt das Wasser schneller wieder kochen und würzt die Pasta. Rühr die Nudeln einmal um und leg den Deckel wieder auf, bis das Wasser erneut sprudelt.

7 Minuten kochen

Und jetzt kommt das wahre Geheimnis. Von dem Moment an, in dem das Wasser wieder zu sprudeln beginnt, nimmt man den Deckel ab und kocht die Pasta genau 7 Minuten. Probier dann eine Nudel – sie sollte bissfest sein, aber nicht kreidig. In 99 Prozent der Fälle werden die 7 Minuten zu perfekt gekochter Pasta führen, aber jede Regel hat ihre Ausnahme. Einige Formen benötigen 1 oder 2 Minuten länger. Denk daran: Die Pasta gart noch weiter, wenn sie aus dem Topf genommen und wenn sie unter die Sauce gemengt wird (siehe Seite 70).

Abgießen, aber nicht abschrecken

Sobald die Pasta gar ist, sofort in ein Sieb abgießen – sonst kocht sie weiter im Wasser. Aber nicht vollkommen trocken abtropfen lassen und vor allem nicht unter fließendes kaltes Wasser halten! Die Stärke an der Pasta lässt die Sauce andicken und anhaften. Oh, und lass gekochte Pasta nicht im Sieb stehen, sondern verarbeite sie direkt weiter – sonst wird sie fest!

Das ist nichts für die Mikrowelle. Wenn du nicht auf uns hörst und am Ende Matschnudeln hast, sind wir nicht schuld. – N



Grüne Knoblauchbohnen

Die Bohnen der Länge nach zu halbieren sieht edel aus (und erleichtert eine Menge Vorbereitungsarbeit), der Knoblauch sorgt dann für den Wow-Effekt. Dadurch können die Bohnen auch wieder aufgewärmt werden, ohne Farbe lassen zu müssen.

Der Stielansatz wird später benötigt, um die Bohnen zu halbieren. – B

Die Bohnen sollten zart und strahlend grün sein. Harte Bohnen sind keine gegarten Bohnen. Sie sollten beim Beißen nachgeben und nicht vom Teller springen oder zwischen den Zähnen quietschen. – N

350 g grüne Bohnen, NICHTS abschneiden
4 Knoblauchzehen, geschält
Meersalzflöcken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl extra vergine

1. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin kochen und blanchieren (wie auf Seite 109 beschrieben).
2. Jetzt wird's lustig: Die Bohnen halbieren. Den Stielansatz der Bohne fassen und nach unten ziehen – er kann abbrechen, reißt aber die Bohne an der Hälfte ein. Nun ist sie bereit, sich zu teilen, und sollte leicht auseinandergehen (falls nötig, mit dem Fingernagel an der Bruchstelle heruntergleiten).
3. So mit allen Bohnen verfahren, bis sie halbiert sind.
4. Den Knoblauch grob hacken, mit Meersalzflöcken bestreuen und ganz fein hacken (fein gehackt – siehe Seite 38).
5. Das Öl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 4 bis 5 Minuten braten, bis er weich ist, ohne Farbe angenommen zu haben – das Öl soll Aroma bekommen und der Knoblauch gar werden.
6. Die Bohnen zufügen, sie durchgängig erwärmen und in der Pfanne mit dem Knoblauch vermengen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Reicht für 4 Personen als Beilage

Mach dein Rezept daraus

... tu dir einen Gefallen und gib direkt nach dem Servieren fein geriebenen Parmesan über die Bohnen.

