

Schnelle Küche

25.02.2021, 12:16 Uhr

Nicht die Bohne kompliziert: Eintopf aus dem Kaukasus

Kleiner Aufwand, großer Genuss: Einfache Rezepte aus unserer Redaktion. In Folge 22 probieren wir ein klassisch georgisches Gericht aus VON [SUSANNE LEIMSTOLL](#)



FOTO: BEN DEARNLEY / EMF / PROMO

Georgisch essen heißt: üppig essen. In dem Land im Südkaukasus, östlich des Schwarzen Meeres, ist ein guter Gastgeber nur, wer mehr serviert als verzehrt werden kann. Der Tisch muss sich biegen unter Tellern und Schalen mit nahrhaften Gerichten, viele davon vegetarisch. Trendige Häppchen-Mahlzeiten gibt's hier nicht, dennoch adelte der "New Yorker" die georgische als "wichtigste Trendküche der kommenden Jahre".

Für Einsteiger dürfte der traditionelle Rote-Bohnen-Eintopf das Richtige sein: Lobio. Der Name bedeutet nichts anderes als seine proteinhaltige Hauptzutat, und doch existieren eine Menge lokaler Varianten. Er funktioniert auch mit weißen oder grünen Bohnen, aber nie ohne viel Koriander. Zur Standardversion gehören außerdem Walnüsse, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Salzlaken-Käse und Kirschkirschensauce, manchmal kommen Dill oder Ei hinzu. Serviert wird der Eintopf stilgerecht im Ton- oder Terracotta-Gefäß mit Deckel, denn darin wurde die Fastenspeise früher im Feuer geschmort. Zuzubereiten ist der köstliche Sattmacher ganz einfach - und nur etwas aufwändiger, wenn man getrocknete Bohnen verwendet, denn die müssen zwölf Stunden in (zwei- bis dreimal gewechseltem) kaltem Wasser eingeweicht werden.

Eine, die als Geschäftsfrau und Mutter weiß, wie schnelle Alltagsküche funktioniert, entscheidet sich beim Lobio für Kidneybohnen aus der Dose: Alice Zaslavsky, in Georgien geborene und in Australien lebende Gastrokritikerin und Foodexpertin. Sie variiert am liebsten auch die Rezepte ihrer kaukasischen Heimat und kocht zwar gemüselastig, aber nicht ausschließlich vegetarisch. Wer in ihrem neuen Kochbuch blättert, einem 500-Seiten-Wälzer, der mehr interessantes Nachschlagewerk ist als bloße Rezeptesammlung, versteht, wie leckeres Restekochen geht, welche Mahlzeit tags darauf aufgepimpt noch besser schmeckt, welche „Fab Five“ immer eine gute Wahl sind - Suppe, Sauce, Stew (also Eintopf), Salat, Sandwich - oder warum eine Pfanne, in der mittags etwas karamellisiert wurde, am Abend wiederverwendet die beste Basis für ein zweites Essen ist.

Appetit bekommen? [Hier geht es zu unseren aktuellen Kochbuchempfehlungen \(Abo\)](#) und [hier finden Sie über 150 einfache Rezepte für jeden Tag.](#)

LIVE ABSTIMMUNG • 53.805 MAL ABGESTIMMT

Sollte es einen fleischfreien Tag pro Woche in Schulen und Kantinen geben?



DER TAGESSPIEGEL

OPINARY

Ein Handbuch mit narrensicheren Wie-koch-ich-was-Tabellen, mit Einkaufs-, Lagerungs- und Zubereitungstipps für 50 Gemüsesorten und neugierig machenden Rezepten dazu. Alles schön bunt und sortiert nach Farben.

104.19.144.4 x Zaslavskys Tipps ...

DAS REZEPT: Lobio (Kidneybohnen-Eintopf mit Koriander)**Zutaten** (für 4 bis 6 Portionen)

2 EL Olivenöl, plus Öl zum Beträufeln
1 braune Zwiebel, fein gehackt
120 g Walnusskerne, fein gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren
1 TL Salzflocken
1 EL gemahlener Bockshornklee
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Currypulver
30 ml Rotweinessig
800 g Kidneybohnen (Dose), abgetropft und abgespült
3 EL gehackte Korianderzweige, und ein paar Blätter zum Garnieren
3 EL gehackte Minzzweige, plus etwas mehr zum Garnieren
500 ml Gemüsebrühe
3–4 Knoblauchzehen, fein zerdrückt
1/4 TL gemahlener weißer Pfeffer (optional)
Fladen- oder Maisbrot zum Servieren

Doch lieber bestellen? [Hier sind noch mehr Lockdown-Liebliche von sechs Berliner Foodies \(Abo\)](#)

Zubereitung

Das Olivenöl in einem breiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und warten, bis sie zu brutzeln beginnen. Mit dem Deckel abdecken und auf niedriger Stufe 5 Minuten anschwitzen. Dann den Deckel entfernen, Walnusskerne, Salz, Bockshornklee, gemahlene Koriander und Currypulver hinzufügen und unter Rühren 4 Minuten garen, bis die Nüsse geröstet sind und die Gewürze ihr Aroma entfalten. Den Essig angießen und etwas reduzieren lassen.

Dann die Bohnen unterrühren und weitere 4 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind. Beim Umrühren die Bohnen mit einem Holzlöffel leicht andrücken. Koriander und Minze hinzufügen und unter Rühren weich werden lassen. Jetzt die Brühe angießen, aufkochen und auf mittlerer bis niedriger Stufe 15 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren den Knoblauch unterrühren. Mit weißem Pfeffer würzen und, wenn nötig, zusätzlich mit Salz und Essig abschmecken.

Abschließend etwas Olivenöl darüberträufeln, Walnusskerne, Minze- und Korianderblätter darüberstreuen und mit Fladenbrot oder Maisbrot servieren.

Tipp

Wenn Sie rohen Knoblauch nicht so gerne mögen, fügen Sie ihn schon gemeinsam mit den Walnusskernen und Gewürzen hinzu.

Manche Leute verarbeiten Lobio gerne zu einer glatten Paste, die als Dip dient. Eine tolle Idee! Wenn alles fertig ist, einfach mit dem Stabmixer pürieren.

Für ganz Eilige

Die Gewürze, den zerdrückten Knoblauch, 100 g Nussbutter, den frischen Koriander und 400 g abgespülte und abgetropfte Kidney-Bohnen im Mixer zu einem einfachen Bohnendip verarbeiten. Nach Geschmack würzen.