

KOCHSCHULE

Die Mutter aller Eintöpfe

Im Herbst lieben wir deftige Eintöpfe. Sie wärmen herrlich Körper und Seele. Aus Frankreich stammt das Cassoulet. Unter Köchen gilt es als die Mutter aller Eintöpfe. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat das Gericht für die Leserkochschule leicht abgewandelt und tischt diesmal einen bayerischen Eintopf auf. Ideal, wenn Gäste kommen.

VON STEPHANIE EBNER

München – Ein Cassoulet passt hervorragend in den Herbst. Doch wenn es klassisch zubereitet wird, braucht man dafür mehrere Stunden. Der französische Volksmund sagt, dass sich mindestens sieben Mal eine Kruste im Topf bilden muss, bevor das Gericht serviert werden kann. Das dauert. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier liebt die vereinfachte Version. „Mein Cassoulet ist viel schneller fertig“, verspricht er. Vorausgesetzt die Bohnen wurden am Vorabend in Wasser eingeweicht. Denn Bachmeier greift lieber zu Bohnen, die er selbst einweichen muss. „Schmecken einfach viel besser.“

Cassoulet ist ein klassisches Herbstgericht. „Jede Familie in Frankreich hat ihr eigenes Rezept.“ Mal wird es mit Hühnern, mal mit Wurst oder gar mit Lamm zubereitet. Bachmeier sagt: „Das hängt von Region und persönlichen Vorlieben ab.“

Hans Jörg Bachmeier verwendet weder Huhn noch Lamm. „Eine bayerische Ente passt hervorragend in die Zeit“. Ente ist für ihn das Herbstfleisch schlechthin. Nach Ente zu Kirchweih kommen jetzt St. Martin und Weihnachten. Tage, an denen hierzulande gerne Geflügel aufgetischt wird. Einziger Nachteil: „Etwas mühsam ist es, die Schlegel von den Knochen zu befreien.“ Brust jedoch würde im Eintopf austrocknen.

Weiterer wesentlicher Bestandteil bei diesem Eintopf sind die weißen Bohnen. Bohnen enthalten viel Eiweiß, sind sättigend und gesund. Eine beliebte Weiße-Bohnen-Sorte sind Cannellini-Bohnen aus Italien. Sie schmecken leicht nussig, eignen sich gut für Salate, Mus oder eben Eintöpfe und Suppen. Getrocknete Bohnen muss man vor dem Kochen lange einweichen. „So ist das Gericht nichts für spontane Köche“, gibt Bachmeier für die Planung zu bedenken.

Übrigens, Hülsenfrüchte darf man sehr wohl mit Salz kochen, räumt Bachmeier mit der Mär auf. „Der Mythos, dass Salz die Garzeit von Hülsenfrüchten verlängert, hält sich schon lange. Ist aber falsch.“ Vielmehr das Gegenteil sei der Fall: „Mit Salz im Kochwasser sind Bohnen schneller gar, da durch das Salz der Zellverbund in der Schale gelockert wird.“

KOCHSCHULE

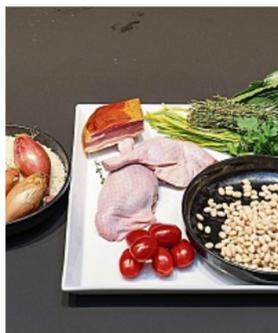
Gegen **graue Novembertage** kocht **Hans Jörg Bachmeier** am **Montag, 11. November**, an. Dann findet die nächste Kochschule mit unseren Lesern statt. Wer dabei sein will, meldet sich per Mail unter **Gastro@merkur.de** an. Über die Teilnahme entscheidet wie immer das Los. Viel Glück.



Erlaubt ist, was gefällt: „Jeder verwendet andere Zutaten für sein Cassoulet“, erklärt Hans Jörg Bachmeier den Lesern.



Auch im Herbst kommt ein Eintopf nicht ohne frische Zutaten aus.



Bohnen und Entenschenkel sind die Grundlage.



Kräftig anbraten: Röstaromen sorgen für Geschmack.



Speckscheiben sorgen für deftigen Geschmack.



Die Bohnen werden über Nacht eingeweicht.

Bohneneintopf mit Entenkeule

Zutaten für vier Personen:
500 g Cannellini-Bohnen
2 Kräutersträußchen (je 2 Zweige Thymian, Rosmarin, Petersilie, 1 Blatt Lorbeer)
1 TL Salz
4 Scheiben geräucherter Bauchspeck, ca. ½ cm dick geschnitten
4 Entenkeulen (halbiert, Schlussknochen entfernt)
Salz
Pfeffer

4 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomatenstücke
½ Liter Gemüsebrühe
16 Stück Datteltomaten frisch
1 Bund Petersilie
halbe Zitrone, Schale und Saft
1 Chilischote

für den Pilaw-Reis:
400 g Basmati-Reis
0,8 l Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
1 TL Currypulver
1 TL geräucherter Paprika
Salz

Pfeffer aus der Mühle
1 Lorbeerblatt
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Olivenöl zum Abschmecken

Zubereitung:

- Für den Bohneneintopf die Bohnen über Nacht** in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten.
- Bohnen** gut mit Wasser bedecken, 1 TL Salz sowie das Kräutersträußchen ins Wasser geben und die Bohnen ca. 40 bis 45 Minuten weich kochen.
- In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen.** Die Entenstücke nacheinander mit Farbe anbraten und wieder herausnehmen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe anknacksen. Schalotten und Knoblauch im dem gleichen Schmortopf anbraten, Tomatenmark zugeben und weiter anbraten. Die Tomaten aus der Dose hinzugeben und einkochen lassen. Die gekochten Bohnen abschütten und zu den Tomaten geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- Die Entenstücke** einlegen,

gut mit den Bohnen und dem Sud bedecken, Kräutersträußchen und Chilischote hinzugeben und zugedeckt für ca. 30 Minuten schmoren lassen. Dann Deckel entfernen, Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 20 – 25 Minuten schmoren lassen, bis die Entenkeulen weich sind. Die Entenstücke ausstechen, auf ein Backblech geben und bei 180° ca. 5 – 8 Minuten knusprig nachgaren.

5. Kräutersträußchen entfernen und den Eintopf bei Bedarf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nachwürzen. Zitronenschale und Saft zu den Bohnen geben. Die Datteltomaten der Länge nach vierteln, Petersilie grob hacken und beides zu den Bohnen geben und unterrühren.

6. Für den Pilaw-Reis die rote Zwiebel schälen und in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. In einem Topf die Butter aufschäumen lassen, Olivenöl hinzugeben und die Zwiebel darin anschwitzen. Currypulver und geräucherter Paprika hinzugeben und anrösten. Den Reis



Ein Essen für kalte Tage: Bohneneintopf mit Ente.

hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Einen Deckel auf den Topf geben und den Reis ca. 25 – 30 Minuten zugedeckt im Backofen garen. Lorbeerblatt zum Reis geben und den Reis noch ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Den Reis mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

7. Anrichten: Reis verteilen, die Bohnen drübergeben und jeweils eine Entenkeule mit Knochen und ein Stück ohne Knochen auf den Bohnen anrichten. Mit Olivenöl beträufeln. se



Ein Eintopf ist genau das Richtige für graue Herbsttage.



Das Auge isst mit: Hans Jörg Bachmeier richtet zum Schluss die Teller an. Auf den Pilaw kommt das Cassoulet.



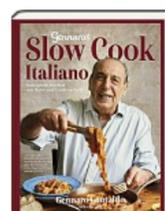
Von der Keule die Knochen entfernen.

KOCHBUCH



Ein kulinarischer Reiseführer

Es ist ein absolutes Schwergewicht. Allein schon wegen seines realen Gewichts. Der neue „Gusto“ liegt beim Durchblättern der 976 Seiten wirklich schwer in der Hand. Der Gastroführer hat in seiner neuen Ausgabe knapp 900 Restaurants in ganz Deutschland bewertet. Von ambitionierter Landküche bis Gourmet-Highlight. Der Gusto hat sich in den vergangenen Jahren seinen Platz in der Branche erarbeitet mit seinen ausführlichen Gasthof-Beschreibungen. Mal ausführlich, mal kurz und knackig, aber immer pointiert und aussagekräftig. Dazu gibt es Gusto-Pfannen. Maximal zehn. Um Platz eins in der Landeshauptstadt kämpfen Jan Hartwig und Tohru Nakamura. Wie gesagt, es geht in Gusto aber nicht nur um Fine dining. Und so finden unter anderem auch das Schneider Bräuhaus (gelobt wegen seiner Münchner Kronfleischküche) oder Bachmeiers Genussfreuden (‐Substanzreicher, schnörkelloser Stil‐) in dem Werk Erwähnung. Ein kulinarischer Reiseführer, der Lust macht, Neues in der Gastro-Szene zu entdecken. **Gusto Deutschland 2025**. 976 Seiten, über 500 Abbildungen. Erschienen im ZS-Verlag. 32 Euro. se



Italienisch Kochen mit Leidenschaft

Traditionelle Rezepte für wärmende Suppen und Eintöpfe, langsam gegarte Pasta-Saucen, geschmortes Fleisch- und Gemüsegerichte, luftige Brote sowie köstliche Desserts. Der gebürtige Italiener Gennaro zeigt, wie man mit minimalem Aufwand das Beste aus Hülsenfrüchten, Fleisch und Geflügel sowie Gemüse herausholt und zwar, indem man den Ofen oder den Herd zum Teil stundenlang für sich arbeiten lässt. „Slow Cook Italiano“ zeigt italienisches Kochen mit viel Ruhe und Leidenschaft. Wie das „Pastizada alla Veneta“ beispielsweise, das venezianische Schmorfleisch, das ursprünglich mit Pferdefleisch zubereitet und über Nacht mit Essig und Gewürzen mariniert wurde. Gennaro verwendet jetzt Rindfleisch, das Marinieren entfällt. Ein herrliches Herbstgericht sind auch die „Pappardelle con sugo di lepore“, Nudeln mit Hasensauce. 224 Seiten voll authentischer italienischer Küche. Das Ergebnis ist geschmacksintensiv. Slow-Cooking auf Italienisch. Genau das Richtige für kalte Herbsttage. **Gennaro Slow Cook Italiano**. Italienisch kochen mit Ruhe und Leidenschaft. Contaldo Gennaro. Erschienen bei ars vivendi. 224 Seiten. 28 Euro. se