

# Nicht die Bohne schwierig

Edamame ist so etwas wie die japanische Variante der Pommes Chips – nur gesünder, findet **Nenad Mlinarevic**

Kaum ein Supermarkt kommt heute ohne die kleinen, grünen Bohnen mit japanischem Namen aus. Edamame heissen die noch nicht ganz reifen Sojabohnen, und sie sind etwa das, was für uns die Pommes Chips sind: ein beliebter Snack, im Fall der Edamame aber auch noch gesund. Ein wenig Meersalz dazu, und schon wird aus einer einfachen grünen Bohne etwas Besonderes. Wer es etwas raffinierter mag, gibt noch etwas Sojasauce oder Chili hinzu.

Edamame («Bohne am Zweig») ist zwar so japanisch wie Sushi oder Kobe Beef, aber bei einem Anlass, an dem sich Bauern und Köche zu einem Austausch trafen, begegnete ich Klaus Böhler. Auf seinem Bio- und Demeter-Betrieb im zürcherischen Seuzach pflanzt er Soja an, aber auch Dinkel- oder Weizen gras. Wir kamen schnell ins Gespräch und ins Geschäft, und seither liefert uns die Familie Böhler Edamame, made in Switzerland. Wir servieren sie zum Beispiel mit Saucisson, gestockter Milch und Liebstöckel.

## Leichter verdaulich ohne die feine Haut auf den Bohnen

Die grünen Bohnen werden nach dem Ernten eingefroren, sodass sie das ganze Jahr geliefert werden können. Wenn man sie mit der Schale kauft, müssen sie bloss ein

## Bambuskörbchen



Der simpelste, kostengünstigste Steamer der Welt ist das traditionelle Bambuskörbchen. Es kostet bloss ein paar Franken und ist die stilsicherste Methode, um Edamame zu dämpfen. Aber auch Fisch oder Reis können in dem geflochtenen Korb aus Bambusholz zubereitet werden. Für Fisch gibt man Wasser und Aromaten wie Zitronengras, Chili und Ingwer in einen Topf, kocht alles auf und legt den Fisch zugedeckt in den Korb. Nach wenigen Minuten ist er gar.



Ideal für den Sommer und einfach zuzubereiten: Die proteinreichen Edamame

Fotos: Esther Michel

paar Minuten gedämpft und dann geschält werden. Oder man saugt die Kerne direkt aus der Schale. Neben der zähen äusseren Hülle haben die Kerne noch eine feine Haut, die wir ebenfalls entfernen – ähnlich wie bei Erbsen. So ist die Sojabohne leichter verdaulich. Mittlerweile gibt es im Supermarkt aber schon genussfertige Edamame, geschält und mit Salz oder einer Gewürzmischung verpackt.

## Brotcreme für Artischocken oder Jakobsmuscheln

Zu den Dingen, die ich meistens zu Hause im Kühlschrank habe, gehören Edamame, ich kombiniere sie als proteinreiche Zutat zum Beispiel mit Sushi-Reis oder gebe sie in einen Salat. Die Sojabohnen könnte man sogar im eigenen Garten anpflanzen, gewisse Sorten kommen mit dem hiesigen Klima zurecht, und dass sie ja unreif geerntet werden, macht den Eigenanbau noch einfacher.

Was uns zum heutigen Rezept bringt, das eine gewisse Bodenständigkeit als rustikale Grundidee hat: Zu den Bohnen gibt es eine Brotcreme sowie Ziegenfrischkäse. Brot, Bohnen, Käse, Speck, Zwiebeln – das sind für mich grundlegende, einfache und bäuerliche Produkte, die jedem vertraut sind. Die Creme wird aus altem Brot gemacht, sodass dieses ein zweites Leben bekommt und nicht zwingend als Entenfutter enden muss.

Die Brotcreme lässt sich übrigens vielfältig verwenden, zum Beispiel zu Spiegeleiern oder, wenn es etwas edler sein darf, zu Jakobsmuscheln und Artischocken. Jetzt im Sommer schmeckt sie auch zu einem Salat mit Tomaten und Burrata ziemlich gut. Wichtig ist bloss, dass man ein kräftiges Sauerteigbrot verwendet, zum Beispiel mit Roggen oder Dinkel.

Je nach Geschmack lässt sich der Ziegenfrischkäse natürlich auch durch einen milden Kuhmilchfeta ersetzen oder durch gebratenen Speck. Die kleine, grüne Sojabohne ist da nicht so heikel, sie schmeckt fast immer gut.

Nenad Mlinarevic ist Küchenchef des Restaurants Focus im Park Hotel Vitznau (2 «Michelin»-Sterne, 18 «Gault Millau»-Punkte) und war «Koch des Jahres 2016». Er kocht nur mit Schweizer Produkten und schreibt hier monatlich über seine Arbeit

## Edamame mit Brotcreme und Ziegenfrischkäse

(für 4 Personen)

### Sauerteigbrotcreme

150 g Sauerteigbrot (Roggen-Dinkel, Reste vom Vortag)  
80 g Schalotten  
5 g Knoblauch  
1 Blatt Lorbeer  
1 Zweig Thymian  
Salz  
50 g dunkles Bier oder Dinkelbier  
250 g Geflügelfond

Schalotten, Knoblauch und die Kräuter in etwas Rapsöl oder Butter andünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Das Brot grob würfeln und kurz mitrösten. Mit Bier ablöschen, mit dem Fond aufgiessen und kurz aufkochen. Die Kräuter entfernen und die Masse im Standmixer so lange mixen, bis eine feine Creme entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

### Edamame

200 g Edamame  
(aus der Schale gelöst und von der inneren feinen Haut befreit)  
Rapsöl oder Leindotteröl  
Apfelessig  
Salz  
160 g Ziegenfrischkäse  
2 Zweige Zitronenthymian

Edamame mit Öl, Essig und Salz abschmecken, den Käse in kleine Stücke brechen.

### Anrichten

Die Sauerteigbrotcreme leicht erwärmen und etwas davon in die Mitte des Tellers geben. Edamame darauf verteilen, den Ziegenfrischkäse darüber streuen und mit Zitronenthymian garnieren.

