

Bruna bönor – schwedische braune Bohnen

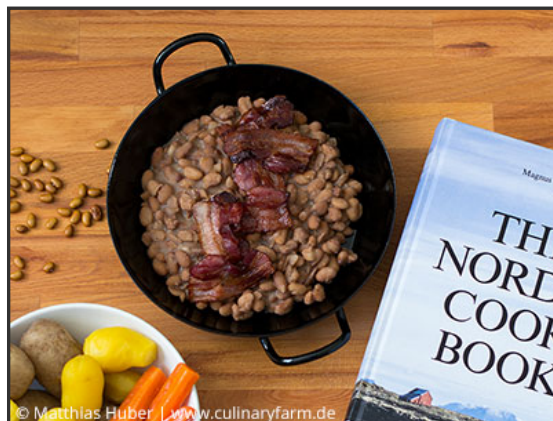
Schwedische braune Bohnen – bruna bönor – sind eine Rarität von der Insel Öland mit geschützter geografischer Angabe (g.g.A.). Traditionell werden die Bohnen in einer süß-sauren Sauce zubereitet und mit kross gebratenen Scheiben vom Schweinebauch serviert. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Karotten.

Zubereitungszeit: 60 – 90 Minuten
plus 12 Stunden Quellzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

250 g braune Bohnen, getrocknet (Bruna Bönor)
4 TL heller Zuckersirup (Ljus Sirap)
1 - 2 EL Essig (Ättiksprit 12%)
1 TL Kartoffelstärke
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Auf der schwedischen Ostseeinsel Öland werden vier verschiedene braune Bohnensorten angebaut: Stella I, Bonita, Katja und Karin. Die braunen Bohnen haben einen hervorragenden Geschmack und ein [Slow Food Presidio](#) kümmert sich um den Erhalt der seltenen Bohne.

Sie sind also die perfekte Hauptzutat für mein März-Rezept für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Mehr über die „bruna bönor“ könnt ihr beispielsweise [hier](#) erfahren (leider nur auf schwedisch).

Auf dieses traditionelle Gericht bin ich in Magnus Nilssons „The Nordic Cook Book“ aufmerksam geworden. (Eine Rezension dieses neuen Standardwerks findet ihr demnächst hier auf Culinary Farm.) Die Zubereitung ist simpel, eine kleine Herausforderung liegt allerdings darin, die Zutaten zu beschaffen. Die braunen Bohnen habe ich im Internet über Onfos bestellt, hier gibt es auch die restlichen schwedischen Zutaten. Ihr könnt euch aber auch behelfen, indem ihr den hellen Zuckersirup (Ljus Sirap) zum Beispiel durch englischen „Golden Syrup“ austauscht. Dieser ist in vielen größeren Supermärkten erhältlich. (Mehr zum Thema Zuckersirup aus verschiedenen Ländern und wie sie sich ersetzen lassen erfahrt ihr in wenigen Tagen ebenfalls hier auf dem Blog.) Rohrohrzucker sollte für dieses Rezept notfalls auch funktionieren. Einen einfachen, brauchbaren Ersatz für schwedischen Essig bekommt ihr durch Verdünnen von haushaltsüblicher Essigessenz (25 % Säure) mit Wasser im Verhältnis 1:1.

Zubereitung der schwedischen braunen Bohnen:

Die „bruna bönor“ in eine große Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht im Kühlschrank vorquellen lassen. Am nächsten Tag die eingeweichten Bohnen unter kaltem Wasser abbrausen, in einen Topf geben und mit ca. 800 ml Wasser langsam zum Kochen bringen.

Den Zuckersirup zufügen und die braunen Bohnen bei mittlerer Hitze garen. Bei Bedarf noch etwas mehr kochendes Wasser zugeben.

Wenn die Bohnen nach ungefähr 60 Minuten weichgekocht sind, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Essig abschmecken. Die Kartoffelstärke mit ein wenig kaltem Wasser glattrühren und etwas davon zu den Bohnen geben, um die Flüssigkeit leicht abzubinden. Noch einmal aufkochen lassen und schon können die braunen Bohnen serviert werden.

In Schweden gibt es dazu „stek rimmat fläk“, das ist gepökelter Schweinebauch, der in Scheiben geschnitten und gebraten wird. Geräuchertes Wammerl passt ebenfalls hervorragend zu den süß-sauren, schwedischen „bruna bönor“, und ein oder zwei Spiegeleier sowieso.

In diesem Sinne:

Smaklig måltid!