

Wochenmarkt:
Statt fasten – Wurst und Bohnen



Botifarra mit Bohnen (für vier Personen): 400 g kleine weiße Bohnen (aus der Dose oder über Nacht eingeweicht), 4 Bratwürste (am besten vom Schwein), Olivenöl, 250 g Austernpilze, 2 Knoblauchzehen, 250 ml trockener Portwein, Petersilie, Salz, Pfeffer

Schon lange vor den Fleischskandalen gab es reichlich Bonmots über die zweifelhafte Herstellung von Würsten. Den Appetit hemmt das nicht. Rund 60 Wiener und drei Kilo Bratwurst finden pro Jahr den Weg in den deutschen Durchschnittsmagen. Oft sind diese Würste viel magerer und hygienischer als allgemein angenommen. Vielleicht haben Esser, die ihrem Instinkt folgen, doch recht. Deutschland ist nicht die einzige große Wurstnation, Portugal und Spanien sind es ebenfalls. Bei einer katalanischen Botifarra kann man beruhigt zubeißen: Sie besteht aus besonders viel magerem Schweinefleisch, oft sogar Filet. Es gibt zahllose Varianten, bei denen die Füllung mit Pinienkernen, Pilzen oder Honig verfeinert wird. Vielleicht ist die Botifarra bald ähnlich beliebt wie die Chorizo. Für das katalanische Nationalgericht *botifarra amb mongetes* (Bratwurst mit weißen

Bohnen) nimmt man am besten eine nur mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzte Sorte. Falls nicht erhältlich, tut es auch eine frische Schweinebratwurst vom Metzger Ihres Vertrauens.

Die Bratwürste langsam in einer Pfanne von allen Seiten in Olivenöl braten. In einer zweiten Pfanne die klein geschnittenen Austernpilze in Öl anschwitzen, den klein gehackten Knoblauch zugeben und alles glasig braten. Die abgetropften Bohnen zufügen (ob man getrocknete Bohnen nimmt, die über Nacht einweichen müssen, oder bereits gekochte aus der Dose, ist Geschmackssache). Mit dem Portwein (alternativ Weißwein) nach und nach ablöschen, fertig garen, die Bohnen sollten noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken. Bohnengemüse und Wurst auf dem Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.