

Scharfe Böhnchen, anarchisch befreit



„Dabei gehe es nicht um Perfektion. Am Herd zu stehen sei ein anarchischer Akt der Befreiung: »Selbst kochen heißt, die Verantwortung über das eigene Leben in die Hand zu nehmen.«

Dazu gehört für ihn auch, Hypes wie dem aktuellen Trend um die südamerikanische Kultpflanze [Quinoa](#) oder [Chia-Samen](#) nicht blind zu folgen. »Warum fressen Wir den Bolivianern ihr Quinoa weg, wo es bei uns zu Hause Graupen gibt, die nicht 10 000 Kilometer weit herangekarrt werden müssen?«, fragt Keller und schmeißt einen Beutel der heimischen Körner in einen Topf mit Wasser. Heute kocht er Graupenrisotto mit einem kleinen Stück Rippchen in Honigkruste, dazu gebackene Grünkohlchips.“ (Aus dem aktuellen [Spiegel](#) über den Koch und Bauer [Franz Keller](#))



Ich kochte gestern „Scharfe Bohnenförmchen“:

Paprikaschoten (ich nahm vier) halbieren, säubern, die Kerne und Trennhäute entfernen. Eine (oder mehr) grüne Peperoni aufschlitzen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Eine Dicke Zwiebel klein hacken.

Die Zwiebeln mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in Öl anbraten. 250 gr. Hackfleisch (halb und halb) dazugeben und anbraten. Dann eine Dose abgetropfte Kidneybohnen (ca. 250g) dazugeben.

Mit Salz, handgemahlenem Pfeffer und möglichst frischem Oregano abschmecken.

Backofen auf 225 Grad vorheizen. Die Pampe in der Pfanne in die Paprika-Hälften füllen. Die Paprika samt Füllung muss in einer feuerfesten Form stehen, dass sie nicht umkippen kann.

Zwei Eier und 100g Schmand (fette saure Sahne) verquirlen und über die Hackfleischfüllung träufeln.

Geriebenen Käse darüberstreuen und alles ca. eine knappe halbe Stunde backen.