Miesmuscheln und Calamares mit weissen Bohnen

Ein Gericht das fast überall am Mittelmeer anzutreffen ist. Es ist ein einfaches Gericht. Die Meeresfrüchte werden in einem rustikalen Weissweinsud mit Tomatenmark, Petersilie, Knoblauch und Peperoncino kurz geschmort und zum Schluss mit den vorgekochten weissen Bohnen vermischt.

Der trockene Wermut Noilly Prat und ein Schuss Pernod, statt einfachem Weisswein, machen das Ganze runder und gehaltvoller. Dazu Chnolibrot!

Zutaten (2 Portionen)

80g	weisse Bohnen
3dl	Gemüsebouillon
2	Lorbeerblätter
150g	Miesmuscheln ohne Schale
150g	Calamares
2	Knoblauchzehen
2Tl	Tomatenpüree
2-3cm	Peperoncino
1	handvoll glatte Petersilie
1dl	Noilly Prat
2cl	Pernod
1Tl	Zitronensaft
2El	Olivenöl

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (mindestens 12 Stunden).

Bohnen abgiessen.

Kaltes Wasser aufsetzen, Bouillonextrakt, Lorbeerblätter und Bohnen zugeben. Aufkochen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen knapp weich sind (50 bis 60 Minuten). Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Bohnen in der Bouillon auskühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind, damit platzen sie nicht so leicht auf.

Calamares zu 5mm breiten Ringen schneiden. Knoblauch und Petersilie grob hacken. Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne herausschaben und die Schote zu kurzen, schmalen Streifchen schneiden.

Knoblauch und Peperoncino in Olivenöl leicht andünsten. Tomatenpüree zugeben und verrühren. Mitdünsten bis der Tomatenduft aus der Pfanne steigt.

Noilly Prat, Pernod und Zitronensaft zugiessen. Miesmuscheln, Calamares und Petersilie zugeben und 6 bis 7 Minuten leicht köchelnd garen. Bohnen zugeben und nur noch warm werden lassen.

Das Gericht schmeckt lauwarm am besten.