Wickentätschli an Tomatenrahmsauce mit Butterbohnen und junger Schwarzwurzel

Die Speisewicke gehört zu den Hülsenfrüchten und ähnelt in Geschmack und Konsistenz den Linsen, sie schmeckt aber etwas krautiger und leicht scharf. Mit weichgekochter Speisewicke, zusammen mit Couscous, Zwiebel, Petersilie und Eiern kann man delikate Tätschli, oder etwas profaner bezeichnet, Bratlinge zubereiten. Dazu eine Tomatensauce, die mit Sauerrahm etwas milder wird. Als Beilage delikate Butterbohnen, die geschmacklich nicht viel anderes als grüne Bohnen sind, aber etwas fleischiger, und dem Namen entsprechend, zart wie Butter sind. Schwarzwurzel im Sommer? Am Stand der Fam. Kunz am Leuemärt in Wetzikon bin ich darauf gestossen. Junge Schwarzwurzeln, noch von heller Farbe und sehr zart, delikat!

Speisewicke findet man am ehesten in Bio-Fachgeschäften oder im Onlineshop der Naturkraftwerke

Zutaten (ca. 6 Tätschli)

80g	Speisewicke
50g	Couscous
2	grosse Eier
1/2	handvoll Petersilie
1	kleine Zwiebel, ca. 30g
1Tl	Zitronensaft
	Salz, Kräutersalz, Pfeffer
	Bratbutter

Für 1 Portion:

3El	Passata di Pomodoro
1El	Sauerrahm

1Tl	Oregano, getrocknet
1	Prise Zucker
	Salz und Pfeffer
1	junge Schwarzwurzel, ca. 120g
	Zitronensaft
120g	Butterbohnen
15g	Tafelbutter
	Kräutersalz

Zubereitung

Speisewicke über Nacht (mindestens 12 Stunden) in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser einmal wechseln.

Wicken abgiessen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. In ungesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen bis sie weich sind. Nach 15 Minuten 1/2Tl Salz zugeben.

Gekochte Wicken abgiessen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel leicht zerstossen, aber nicht zerquetschen, dadurch halten die Tätschli besser zusammen.

1dl Wasser aufkochen, Couscous zugeben, die Herdplatte ausschalten und den Couscous 10 Minuten ziehen lassen bis das Wasser vollständig aufgesogen ist und der Couscous ausdampft. Couscous zu den Wicken geben.

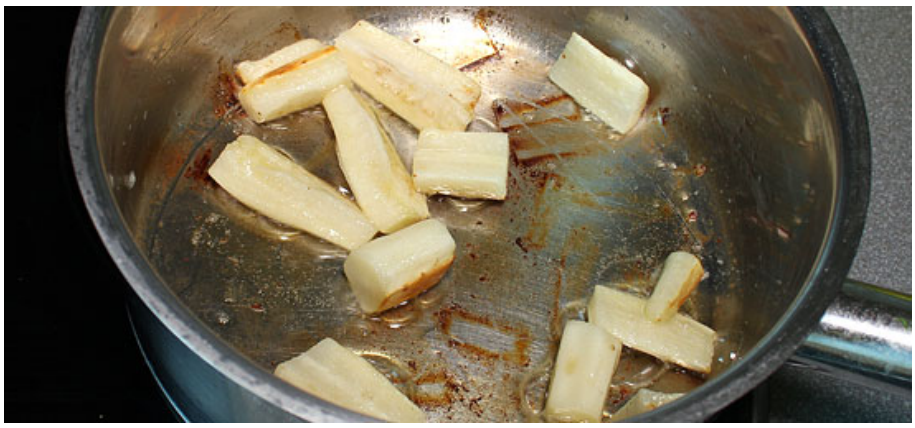
Zwiebel und Petersilie hacken und zusammen in Bratbutter leicht andünsten. Zur Wicke geben. Zitronensaft und Eier zugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und die Masse gut verkneten. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
Zuerst hab ich nur ein Ei zugegeben, das "Test-Täschtli", zuwenig, das Tätschli zerbröckelte beim Braten. Mit einen zweiten Ei hielt die Masse perfekt zusammen.

Bohnen rüsten. Schwarzwurzel schälen, in Stücke schneiden und sogleich in Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Tafelbutter schmelzen, Schwarzwurzel aus dem Wasser heben und in der Butter ca. 5 Minuten dünsten bis sie leicht braun werden. Bohnen zugeben, 1dl Wasser zugeben und mit Kräutersalz würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen bis Bohnen und Schwarzwurzel gar sind.

Passata mit Oregano aufkochen und 5 Minuten leicht blubbern lassen. Sauerrahm zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tätschlimasse mit mit nassen Händen zu Kugeln formen (etwas grössser als ein Golfball) und sogleich in eine Bratpfanne mit Bratbutter geben, kurz anbraten und mit einer Bratkelle flachdrücken und etwas nachformen. Bei mässiger Temperatur auf jeder Seite ca. 5 Minuten brutzeln lassen.

Tomatensauce zu einem Spiegel anrichten, Tätschli darauflegen und mit etwas Sauce nappieren.

Speisewicke eingeweicht und abgetropft