



Auch ohne Gewaltfantasien genießbar: Die Bohnenpfanne für das innere Kind

Foto: Sebastian Maas / DER SPIEGEL

## Kochen ohne Kohle

### Vier Fäuste für eine Chili-Bohnenpfanne – für 2,30 pro Portion

Neben der Liebe zu Hauereien sind die Filme mit Bud Spencer und Terence Hill auch für Bohnenpfannen bekannt. Das perfekte Gericht für den Start ins neue Jahr – auf Wunsch sogar vegan.

Eine Kolumne von **Sebastian Maas**

04.01.2023, 10.43 Uhr

*Dieses Rezept ist ein Auszug aus dem Kochbuch [»Gar es ohne Bares«](#), das 2022 erschienen ist.*

»Platz da, ich bin der Landvogt«: Die kultigen Sprüche von Carlo Pedersoli und Mario Girotti – besser bekannt als Bud Spencer und Terence Hill – haben sich seit meiner Kindheit in mein Hirn gebrannt. Dabei haben die

beiden all das im Original nie gesagt. Zwei Italiener, die Westernhelden spielen – wie hätte man das für das deutsche Publikum wortgetreu übersetzen sollen? Gar nicht, dachte sich Synchro-Legende Rainer Brandt in den Sechziger- und Siebzigerjahren und erfand stattdessen eigene Texte und teilweise eine komplett eigene Sprache für die Figuren.

**Bafög oder Azubi-Gehalt sind schon wieder fast aufgebraucht? Der Obstkorb beim unbezahlten Agenturpraktikum war geräubert? Und bitte nicht schon wieder Pizza-Toast? Alles kein Problem: In dieser Kolumne zeigt SPIEGEL-Redakteur und Hobbykoch Sebastian Maas, wie man trotz Flaute auf dem Konto leckere und besondere Gerichte zaubern kann. Dabei gibt es nur zwei Regeln:**

- **Eine Portion darf maximal so viel kosten wie ein Essen in der Mensa, also 3 Euro.**
- **Teure Spezialgeräte sind tabu.**

Neben der Klopperei ist vielleicht das Einzige, was den Figuren im Original und der Übersetzung gleichgeblieben ist, die Liebe für Bohnenpfannen. Nicht nur, weil eine schwere Eisenpfanne im Handgemenge hilfreich ist. Sondern bestimmt auch, weil Bohnen Proteinlieferanten sind und sich daher unbedingt als gesundes Essen vor und nach einer Hauerei anbieten. Auch für regelmäßige Besucher eines Fitnessstudios sind sämtliche Hülsenfrüchte eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß, allerdings sagte Terence Hill in der Übersetzung mal: »Bodybuilding bringt gar nichts. Das macht nur Blasen im Kopf und runde Knie.«

Auch ohne Fitnesstraining oder Gewaltfantasien darf man die bunte Pfanne voll leckerem Gemüse genießen. Sie lässt sich hervorragend am nächsten Tag wieder erhitzen, weshalb es sich auch für kleinere Haushalte lohnt, gleich eine größere Menge zu kochen. Außerdem passt es in den »Veganuary« genannten veganen Januar, den sich viele als guten Vorsatz vorgenommen haben.

Natürlich weiß ich nicht hundertprozentig, wie Bud und Terence ihre Bohnen am liebsten gegessen haben. Deshalb habe ich es einfach frei übersetzt, damit es mir schmeckt. Lieber Herr Hill, da Sie ja nun auch Deutscher sind: Falls Sie das Gericht mal mit mir kochen möchten, sind Sie herzlich eingeladen.

## Das benötigt man für vier Portionen



Säure und Fruchtigkeit der Zitrone geben dem Gericht erst die richtige Bud-Spencer-eske Doppelschelle – auf keinen Fall darauf verzichten!

Foto: Sebastian Maas / DER SPIEGEL

- 400 g Kidneybohnen\*
- 400 g Bohnen in Chilisoße\*
- 200 g Dosenmais
- Eine Paprika
- Eine Zwiebel
- Eine Chilischote oder Jalapeño
- Eine Süßkartoffel oder große Kartoffel
- Den Saft einer Zitrone
- Etwas Öl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- Wer keinen Veganuary macht, nimmt optional angebratenen Speck

\*Es können auch andere Bohnen genutzt werden, zum Beispiel Cannellini- und Wachtelbohnen oder einfach Baked Beans. Getrocknete Bohnen müssen über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden. Sehr lange gelagerte Bohnen brauchen etwas Natron im Kochwasser. Bei der Verwendung von Bohnen ohne Soße noch etwas passierte Tomaten oder Tomatenmark und Wasser zum Rezept dazugeben.

**Wie lange dauert das?** 30 Minuten

**Was kostet das?** Circa 2,30 Euro pro Portion

## So einfach macht man Chili-Bohnenpfanne

Die Kartoffel schälen und in etwa drei mal drei Zentimeter große Würfel teilen. Die Würfel mit zwei Esslöffel Öl und einer großen Prise aller Gewürze in einer Schüssel wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 20 bis 25 Minuten backen. Kartoffeln brauchen etwas länger als Süßkartoffeln.

Die Zwiebel, Chilischote und die optionale Fleischeinlage grob hacken und mit etwas Öl für fünf Minuten in der Pfanne anschwitzen. Die Dosenbohnen und den Mais samt Flüssigkeit dazugeben. Für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Paprika entkernen, in Streifen schneiden und für die letzten fünf Minuten mit in die Pfanne geben. Dann den Saft der Zitrone dazugeben und die Hitze abstellen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.



Welchen Film schaut man nur zum Essen? »Vier Fäuste für ein Halleluja«? Oder »Die rechte und die linke Hand des Teufels«?

Foto: Sebastian Maas / DER SPIEGEL

Die gebackenen Kartoffelwürfel über die Bohnenpfanne geben und mit beiden Fäusten kräftig zulangen. Dazu passt, na, was wohl, ein anständiger Italo-Western.

<https://www.spiegel.de/start/bohlenpfanne-wie-bei-bud-spencer-und-terence-hill-fuer-2-30-pro-portion-a-9d9763e7-co8d-496d-90a5-45e62d763020>