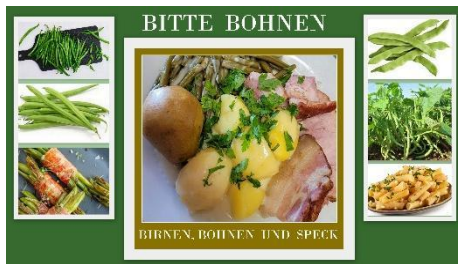


Rezepte des Monats September



BITTE BOHNEN

„Brat-Bohnen-Topf“

Zutaten

8 Pers.

1000 g Grüne Brechbohnen
750 g Kassler Kamm oder Nacken, ohne Knochen
(geräuchert)
2-3 Kohlwurst
200 g Karotten
1/2 Sellerieknolle
50 g Butter
2 EL gutes Öl
500 g Kartoffeln
2 Lorbeerblätter
50 g Röstzwiebeln, gemahlen
1,5 L gekörnte Gemüsebrühe
2 TL Bohnenkraut
Piment d'Espelette oder Pfeffer aus der Mühle
nach Geschmack
1 Bund frische, glatte Petersilie

Zubereitung

Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden.
Die Kartoffeln schälen und würfeln, in Salzwasser zum Kochen aufsetzen.
Kassler in Würfel schneiden und beiseitestellen.
Möhren und Sellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
Butter und Öl in einem Topf erhitzen und darin die Bohnen ca 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten, dabei immer wieder wenden. Nach 5-7 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, weiter anbraten, dann Röstzwiebeln, Lorbeerblätter und Bohnenkraut dazugeben, kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln bis das Gemüse gar ist. Die gekochten Kartoffeln abgießen und dazugeben, danach das gewürfelte Fleisch und die in Scheiben geschnittene Kohlwurst zufügen und alles noch einmal abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren.

Vegetarier schmeckt der Eintopf auch ohne Fleischbeigaben. Weiße Bohnen sind eine gute Ergänzung, mit etwas Rauch- oder Kräutersalz.

Brechbohnnensalat mit roten Johannisbeeren

Zutaten

4 Pers.

500 g	frische Wachsbohnen oder 1 gr.Glas 360g Abtropfgewicht
150 g	rote Johannisbeeren
2	Handvoll Pflücksalat oder Rucola
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 EL	Akazienhonig
	Zum Würzen Kräutersalz, grünes Curry, Rub Biber

Zubereitung

FrISChe Wachsbohnen putzen und in ca.3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser garen, wenn sie weich sind, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen. (Alternativ Wachsbohnen aus dem Glas, abgießen)
Aus Öl, Apfelessig, Honig und den Gewürzen eine Marinade machen, abschmecken (auf Säure und Schärfe nach Geschmack achten).
Die abgekühlten Bohnen in die Marinade geben und gut durchziehen lassen, Danach Pflücksalat oder Rucola klein zupfen, die Johannisbeeren von den Stielen abribbeln und beides unter die Wachsbohnen geben, gut durchmengen.
Durch die säuerlichen Johannisbeeren ist das ein sehr erfrischender Beilagensalat, der sich auch mit geröstetem Brot hervorragend als Vorspeise oder kleinen Snack eignet.



Wissenswertes über Bohnen für alle, die „keine Bohnen in den Ohren haben“. Grüne Bohnen stammen ursprünglich aus Mittelamerika und gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Bereits die BewohnerInnen der Anden sollen das Gemüse vor rund 4.000 Jahren angebaut haben, das als wichtige pflanzliche Eiweißquelle geschätzt wurde. Nach Europa kam die Hülsenfrucht im 16. Jahrhundert durch die Kolonialmacht Spanien.

Bekannte Bohnenarten sind Stangen- bzw. Buschbohnen. Brechbohnen, Breite Bohnen, Wachsbohnen, aber auch Weiße Bohnen und Ackerbohnen. Grüne Bohnen werden in noch unreifem Zustand geerntet, wenn die Samen noch nicht vollständig ausgebildet sind. Dann schmecken sie am besten, weil sie noch zart sind (Prinzessbohnen). Wichtig: Niemals grüne Bohnen roh essen. Sie enthalten das giftige Eiweiß Phasin, das zu schweren Magen-Darm-Beschwerden und Vergiftungen führen kann. Mindestens 10 Minuten Kochen, dadurch werden die Bohnen bekömmlich und gesund.