

Bohnen

Sommerliche Eiweißquelle



© Fotos v. l. n. r.: Missesjones/stock.adobe.com; oxie99/stock.adobe.com

Im Eintopf



Aus der Pfanne



Im Salat



Als Beilage



© Fotos v. l. n. r.: Corinna Gissemann/stock.adobe.com; DGE e. V.; M.studio/stock.adobe.com; Bart/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Grüne Bohnen gibt es in verschiedenen Größen:
 - Buschbohnen sind bis zu 10 Zentimeter lang und dünn.
 - Prinzessbohnen sind kleiner und noch dünner.
 - Stangenbohnen oder breite Bohnen sind etwa 20 Zentimeter lang.
- Frische Bohnen sind fest und brechen glatt durch, wenn man sie biegt. Sie haben eine kräftige Farbe.

L Lagern

- Grüne Bohnen halten sich luftdicht verpackt etwa 1 Woche im Gemüsefach des Kühlschranks.
- Sie können grüne Bohnen 3 Minuten in Salzwasser kochen (= blanchieren) und dann einfrieren.

Z Zubereiten

- Je nach Sorte brauchen grüne Bohnen etwa 10 bis 20 Minuten bis sie gar sind, aber noch „Biss“ haben.
- Dünsten Sie zarte Bohnensorten mit wenig Pflanzenöl oder Butter und Gemüsebrühe.
- Schneiden Sie breite Stangenbohnen in Stücke und kochen Sie diese in Eintöpfen mit.

S Saison

Grüne Bohnen gibt es von Juli bis Oktober reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

In der Hauptsaison können Sie Bohnen unverpackt auf dem Wochenmarkt, im Lebensmittelgeschäft oder Bioläden kaufen.

R

Rezept

Herzhafter Bohneneintopf

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g	Buschbohnen
3	Möhren (etwa 300 g)
4 bis 6	Kartoffeln (etwa 400 g), festkochend oder vorwiegend festkochend
1	Zwiebel
100 g	Schinkenspeck
1 EL	Pflanzenöl
1 l	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
2	Mettwürstchen
1 Glas/Dose	weiße Bohnen (etwa 500 g)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

K

Tipp

Kochen Sie die doppelte Menge und wärmen Sie den Eintopf 1 oder 2 Tage später wieder auf.



- Die Bohnen waschen.
- Jeweils eine Handvoll Bohnen sortieren, so dass alle Stengelansätze auf einer Seite sind.
- Die Ansätze gleichzeitig mit einem Messer abschneiden.



- Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.



- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Schinkenspeck in Streifen oder Würfel schneiden.



- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Die Zwiebeln und den Schinkenspeck bei mittlerer Hitze anbraten.



- Die Bohnen, die Kartoffeln und die Möhren in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.



- Die Mettwurstchen in Scheiben schneiden.
- Zusammen mit den weißen Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Kochen Sie zwei kleine, in Viertel geschnittene Birnen und etwas Bohnenkraut mit.