



Gärtner-Küche März 2013

Die DICKE BOHNE

Diese Pflanze beziehungsweise dieses Gemüse begleitet die frühen landwirtschaftlichen Kulturen in Mesopotamien bereits seit der Steinzeit. Entsprechend zahlreich sind die gebräuchlichen Namen für *Vicia faba*, eine Leguminosenart beziehungsweise Hülsenfrucht. In vielen Ländern ist sie als Faba, Fava oder Fève bekannt, bei uns auch unter dem Namen „Dicke Bohne“, genauso wie als „Ackerbohne“, „Saubohne“ und „Puffbohne“.



Ihre großen dicken Hülsen werden auch grün und unreif als Gemüse angeboten solange die großen Samen beziehungsweise die Samenschalen noch weich sind.

Beim Öffnen ist dann ein Puffen zu hören. Sind die Schalen bereits dick und hart, können die Samen vor oder nach dem Kochen ganz leicht ausgepellt werden, so dass nur das zarte grüne Innere übrig bleibt.

Es gibt Saubohnensorten mit grüner, weißer und violetter Samenschale, die frischen Kerne sind jedoch stets grün. Trocken können die Kerne wie Bohnenkerne gelagert werden und müssen vor dem Kochen lediglich einweichen.

Übrigens ist der Begriff "Ackerbohne" ein treffender Name, denn schon früh müssen Menschen erkannt haben, dass ihre Äcker fruchtbarer wurden, nachdem sie mit Ackerbohnen bebaut worden waren. Sicherlich waren die Tatsachen, dass Ackerbohnen ohne Düngung schön groß werden und ihre Dicken Bohnen richtig satt machen besonders in früheren Zeiten ein gewichtiger Grund die Art anzubauen, so dass vermutlich auch Schweine in ihren Genuss kamen.



Heute ist die Saubohne besonders interessant für den ökologischen Landbau, denn sie synthetisiert Stickstoff mit Hilfe von Knöllchenbakterien im Boden selbst – wir drücken Bohnen im frühen März in den Boden, nach seiner Ernte wird Grünkohl gepflanzt! Für Vegetarier ist sie eine reiche Quelle pflanzlichen Eiweißes.

Saubohnen zeichnet ein ausgesprochener Wohlgeschmack aus, sie sind eine Delikatesse, und das ganz besonders in jungem Zustand. Die dicken Bohnenkerne können vielfältig zubereitet werden. Sie eignen sich als Vorspeise, als Snack, als Beilage oder in Suppe. Sie schmecken püriert oder im Ganzen gedünstet, gebraten oder gekocht. Für manche Zubereitungen werden sie geschält für andere mit Schale gegessen, je nach Reife der Bohne.

Aus Saubohnen können Falafel und andere Spezialitäten aus dem Nahen Osten, aus Griechenland, Spanien und Frankreich hergestellt werden. Sie schmecken pur mit Salz aber auch zusammen mit Speck, Wurst und Fleisch wie beispielsweise in spanischen Tapas. Weich gekocht und zerdrückt wie in Fuul, einem rustikalen Frühstück aus dem Nahen Osten, werden sie mit gepresstem Knoblauch und Zitronensaft angemacht und eventuell mit gehackter Petersilie verfeinert. Und zur italienischen Küche gehören sie grundsätzlich. Netzverweise (keine Haftung):

Saubohnen sind typisch in der spanischen Küche für Tapas und in der libanesischen und griechischen Küche für Meze!

Vorspeisen/Salate:

1.

250gr Dicke Bohnen ca. fünf Min in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken (schmeckt besser, zarten und ist leichter zu verdauen)! Zitronensaft mit scharfem Senf (1TL) und einen Teelöffel Zitronenmarmelade verrühren. Dies kräftig salzen und pfeffern, dann mit drei EL Olivenöl glatt rühren. Blätter von zwei Zweigen Minze grob hacken/wiegen. 100 gr junger Ziegenkäse (Rolle) zerbröseln und mit den Bohnenkernen, der gerührten Sauce, etwas geriebener Zitronenschale und den gehakten Minzblättchen in Gläser füllen/schichten

2.

500gr Dicke Bohnen in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. zehn min garen. Anschl in kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen und aus dem Häutchen drücken. Blätter von Koriander und Minze vom Stiel zupfen und klein hacken/wiegen.

Für die Salatsauce eine Knoblauchzehen abziehen, hacken und mit einem halben TL Salz im Mörser zerstoßen. Dazu zwei 2 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl unterrühren.

Bohnenkerne und die Kräuter in die Sauce geben und vermischen. Rund ein halbe Stunde ziehen lassen (gerne auch länger). Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Fladenbrot!

3.

Salat von ganz jungen Dicken Bohnen und Pecorino (Schafskäse):

300gr Rucola waschen und zerpflücken, dazu nach Geschmack grünen oder roten Kopf- oder Eichblattsalat, ebenfalls zerpflückt.

125gr junger Pecorino (gehobelt oder in dünnen Scheiben) auf den Salat geben und die Bohnenkerne darauf verteilen. Mit etwas Salz nach Geschmack würzen, und reichlich schwarzen Pfeffer darüber mahlen und das ganze mit Olivenöl beträufeln. Alles vorsichtig durchmischen und servieren.

4.

500gr Dicke Bohnen, blanchieren (aufkoche) und aus dem Häutchen drücken. Zwei zarte Kohlrabi schälen und in knapp ein cm dicke Scheiben, abschließend in ebenso dicke Stifte schneiden, diese in dem Bohnenwasser ebenfalls vier-fünf min bißfest kochen, abschrecken. Das Kochwasser erhalten!

Eine Halbe Zitrone waschen, die Schale reiben, den Saft auspressen. Eine Handvoll Kerbel (oder auch Bärlauch – nach Geschmack und Jahreszeit) waschen und trocken schütteln, die dicken Stiele entfernen; die Blattmasse fein schneiden/wiegen.

Vier Frühlings-/Lauchzwiebeln mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Acht Radieschen in dünne Scheiben hobeln, oder wie den Kohrabi in feine Stifte schneiden. Den Zitronensaft und die geriebene Schale mit einem TL HonigSenf, sowie drei-vier EL Kochwasser mit Salz und Pfeffer verrühren. Dann vier EL Olivenöl unterschlagen.

Das Bohnen-Kohlrabi-Gemüse, die Frühlingszwiebelringe und die Radieschen mit der Sauce mischen und abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit 100gr zerkrümelten Feta bestreuen.

5.

Blattmangold-Puffbohnen-Spinat

500gr Dicke Bohnen in Wasser weichkochen. Eine gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten und an die Seite stellen, dann eine Knoblauchzehe fein schneiden und ebenfalls hellbraun rösten. 250gr Mangoldblätter, entstielt, gewaschen und grob geschnitten bei mehrmaligem umrühren in der Pfanne zusammenfallen lassen. Etwas Olivenöl nachgießen und drei Esslöffel Mehl aufstäuben mit kaltem Wasser binden/zugießen. Nach kurzem aufwallen gehackte Petersilie (ein Bund) zugeben und alles (Zwiebel, Knoblauch, Mangold) pürieren. Mit Sahne auf die gewünschte Konsistenz bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die vorbereiteten Dicken Bohnen zugeben und untermischen.

Beilage:

1.

Bohnenpüree für Ciabatta/Weißbrot/Fladenbrot:

750gr Dicke Bohnen nach dem Blanchieren (rund zehn min weich kochen, anschl. in kaltem Wasser abschrecken), aus dem Häutchen drücken.

800gr Blattgemüse wie Spinat, Radieschenblätter, zarte Kohlrabiblätter, Rucola oder Kulturlöwenzahn) putzen, waschen und trocken schütteln. In einem Topf Wasser zum kochen bringen, etwas salzen. Das Gemüse darin in zwei-drei min zusammenfallen lassen, und in kaltem Eiswasser abschrecken. Abschließend abtropfen lassen.

Zwei getrocknete Chilischoten im Mörser zerstoßen. Zwei Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Darin den Knoblauch und Chili bei schwacher Hitze andünsten, nicht braun werden lassen. Dann das Blattgemüse zufügen und mit etwas Salz würzen.

Die Dicken Bohnen im Topf mit einem Teil der Garflüssigkeit mit dem Pürierstab pürieren (evtl. etwas Flüssigkeit nachgeben). Rund fünf EL Olivenöl untermischen! Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei-drei Stängel Petersilie klein schneiden.

Das Püree in tiefe Teller füllen, etwas von dem blanchierten Blattgemüse darüber verteilen, mit Petersilie bestreuen.

Dazu noch etwas Olivenöl und knuspriges Brot!

2.

Pikanter Brotaufstrich:

500gr Dicke Bohnen Kerne mit einer abgezogenen Zwiebel und einer Knoblauchzehe (beide gewürfelt) in einem Topf in Olivenöl andünsten. Eine große (Fleisch-)Tomate vom Stielansatz freischneiden, und klein gewürfelt zu den Bohnen geben. 100 ml Gemüsebrühe dazugeben und gut eine Viertel Stunde köcheln lassen. Drei EL Tomatenmark und ein EL Zitronensaft untermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kräutern der Provence (TK oder Frisch: Schnittknoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Lorbeer, Lavendel) abschmecken. Dann fein pürieren, die Masse sollte sämig und streichfähig sein. Den Aufstrich bis zum servieren im Kühlschrank aufbewahren.

3.

Türkischer Dip

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein TL gemahlener Kreuzkümmel/Cumin und ein Viertel TL scharfes Chilipulver darin rund eine min rösten. 300 gr Dicke Bohnen, eine gehackte Knoblauchzehe und etwa 200 ml Wasser zufügen, dann zehn min köcheln! Mit einem Schaumlöffel die Bohnen herausheben - die Kochflüssigkeit erhalten - und mit Blättern von 2-3 Stängeln frischem Orgeano pürieren. Etwas Olivenöl zufügen, sowie Sud von der Kochflüssigkeit, die Masse sollte sämig und nicht zu flüssig sein. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Toast, geröstetem Weißbrot oder Pitabrot servieren.

4.

Limetten-Koriander-Dip

500gr Dicke Bohnen in kochendem Wasser garen, abschöpfen und das ungesalzene Kochwasser aufheben.

Die Bohnen und Saft und geriebene Schale von zwei Limetten, sowie etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer, zwei TL gemahlener Koriandersamen, 100 ml Olivenöl, eine Handvoll gehackter Basilikum, eine Handvoll gehackte glatte Petersilie, zwei Frühlingszwiebeln klein geschnitten in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.

Mit dem Kochsud strecken bis die richtige Konsistenz für einen Dip reicht. Evtl. nachwürzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit zwei TL Schwarzkümmel und zwei Handvoll frisch gehackter Petersilie, Basilikum, Frühlingszwiebeln vermengen.

Zur Toast, geröstetem Weißbrot oder Pitabrot servieren

Mit Nudeln:

1.

Eine rote Gemüsezwiebel (die Dicken) schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Eine getrocknete Chili-Schote zerkrümeln. Von zwei Zweigen Bohnenkraut die Blätter zupfen und grob hacken. 100gr italienische Salami in dünnen Scheiben in feine Streifen schneiden.

Währenddessen Wasser für Tagliatelle oder Rigatoni zum Kochen bringen.

Dabei in einem Topf Olivenöl in einem Topf erwärmen: Zwiebel und Chili einrühren und bei mittlerer Hitze kurz braten. Salami zufügen mitbraten, dann die Dicken Bohnen dazugeben. Mit 150 ml Fleischbrühe (oder nach Geschmack gleich Menge trockener Weißwein) angießen. Bei geschlossenem Deckel nun zehn min schmoren.

Wenn Nudeln fertig (al dente). Dann anrichten: Nudeln mit der Beilage vermengen. Dazu schmecken noch ein paar Oliven, oder frisch geriebener Pecorino (Schafskäse) und gerne ein kräftiger Rotwein (wenn mit Brühe angemacht!).

2.

Pasta Primavera

In einem großem Topf Wasser zum sprudeln bringen, die Nudeln al dente kochen (Klassisch hier sind Spaghetti oder Spaghettini).

500gr Dicke Bohnen in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser kühlen, und enthäuten/herusdrücken.

150gr grüner Spargel putzen (Stielenden), und klein schneiden

Zirka ein EL Butter in einer großen (am besten Gußpfanne) zerlassen. Das Gemüse, ein Becher (250ml) Sahne und 60gr geriebener Parmesan zusammenführen. Bei Mittelhitze bißfest garen, bis das Gemüse eine sattgrüne Farbe angenommen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die warmen Nudeln geben, gut durchmengen und servieren.

3.

Mit Lamm

Etwas Öl in einer Pfanne bei Mittelhitze erwärmen. Eine große Zwiebel (gehackt) und zwei Knoblauchzehen (gehackt) anbräunen. 500gr Lammhack bei nun höherer Hitze gut durchbräunen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. 120gr Champignons, halbiert oder in Scheiben geschnitten, eine große rote Paprika in kleinen Würfeln, 150gr Dicke Bohnen (enthäutet, vorher blanchieren) und 450gr gehackte Dosentomaten mit Saft und zwei EL Tomatenmark zugeben. Aufkochen und bei Niedrighitze bei gelegentlichem umrühren zehn Minuten, abgedeckt, köcheln.

Währenddessen die Pasta al dente kochen (am besten passen Penne). Auf einem Teller alles zusammen anrichten, mit Fetakäse und feingeschnittenem Basilikum garnieren.

Satt...:

1.

Dicke Bohnen Ragout mit Fleischklößchen



500gr Dicke Bohnen mit ein/zwei Stängel Bohnenkraut in Wasser 15-20 min kochen.

Anschließend die Bohnen abgießen, den Kochsud aber auffangen!!!

Ein altes Brötchen in Wasser einweichen, zwei Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken, mit einem frischen Ei und den Zwiebelwürfeln zu 500 gr Gehacktes geben. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen und gründlich verkneten.

Aus der Masse mit nassen Händen kleine Klößchen formen, und im Bohnensud gar ziehen lassen! Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

500gr durchwachsener Speck klein würfeln. Eine weitere Zwiebel abziehen und klein würfeln. Den Speck in Öl (Sonnenblume) „auslassen“. Darin die Zwiebelwürfel galsi dünsten. Drei bis vier mittelgroße Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und grob gewürfelt zugeben (oder eine Dose geschälte Tomaten) dazugeben und mit zwei EL Tomatenmark (kleine Dose) dünsten.

Die Fleischklöschen und die Dicken Bohnen, sowie etwas vom Kochsud (Bohnen und Klöschen) dazugeben und zusammen aufkochen.

Am Ende 125 gr Schmelzkäse dazugeben und mit Salz; Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver abschmecken.

Beim servieren gerne mit etwas gehackter glatter Petersilie bestreuen!!!

2.

Auflauf

750gr ausgehülste Dicke Bohnen in kochendem Wasser aufkochen, abschrecken und aus dem Häutchen drücken. Eine fein gehackte Zwiebel mit je einer roten und einer grünen in mittelgroße Würfel geschnittenen Paprikaschote in Olivenöl anschwitzen.

Die Bohnen, mit einem EL Tomatenmark, ein Schuss Wasser, ein Lorbeerblatt und etwas Bohnenkraut hinzufügen.

Etwas salzen, pfeffern und weitergaren. Dann das Lorbeerblatt und den/die Bohnenkrautstängel entfernen, und die Mischung glatt pürieren.

In eine Auflaufform umfüllen und mit rund 75 gr Semmelbrösel und zwei leicht verquirlten Eiern vermengen. Dann abgedeckt rund 40 min bei 180°C im vorgeheizten Backofen überbacken. Mit geröstetem Brot und/oder einem Salat genießen.

3.

Bohnen mit Bohnenkrautcreme



Einen Topf mit Wasser – ohne Salz – zum kochen bringen. 400gr Dicke Bohnen und einige Winter/Berg-Bohnenkrautweige im Wasser weich kochen, abgießen, das Bohnenkraut entfernen, die Dicken Bohnen aus dem Häutchen drücken.

In einem zweiten Topf 30 gr Butter schmelzen, Hitze zurücknehmen, dann die Dicken Bohnen (am besten ausgehäutet!) und etwas ein EL Sommer-Bohnenkrautblätter.

150 ml Crème fraîche und ein Eigelb verrühren, und zu den Bohnen geben. Unter ständigem Rühren auf niedriger Stufe erhitzen, bis die Creme fraîche andickt. Die Sauce darf auf keinen Fall kochen, da sie sonst gerinnt! Mit etwas schwarzem Pfeffer, Salz abschmecken, und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. Dazu schmeckt kalter, dünn geschnittener Schinken.

4.

Kleine Artischocken mit Dicken Bohnen

Für dieses Gericht haben wir die kleinen Artischocken aus der Dose verwendet! Sie besitzen einen feinen Geschmack und besitzen kein/weniger „Heu“, als die selbstgezogenen oder Größeren. Ferner entfällt die etwas aufwändige Prozedur des putzen und einlegens.



700 gr Dicke Bohnen, ein großes Bund Frühlingszwiebeln klein geschnitten mit gehacktem Dill, und klein gehackte Blätter von einem Stil Minze mit gut 225ml (!!!) Olivenöl in einem großen flachen Topf geben, und zehn Minuten sanft schmoren. Die Artischocken zufügen, salzen, pfeffern und ein EL Zitronensaft zugeben. Wasser angießen bis die Menge knapp bedeckt ist. Zudecken und eine Stunde auf kleiner Flame köcheln. Eine halbe Stunde vor dem servieren den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

5.

Suppe

75 gr fetter Speck in Würfel schneiden und goldbraun anbraten. Eine gehackte Zwiebel darin anschwitzen. 125 gr gewürfelte Rindfleisch sowie 100gr enthäutete Dicke Bohnen und 30gr Rollgerste/Graupen dazugeben und mit eineinhalb Liter Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Majoran würzen. Bei schwacher Hitze ein bis eineinhalb Stunde köcheln lassen. Dann fein gewürfelt: 100gr Möhre, 100gr Mairüben, 20gr Knollensellerie und 75gr Kartoffeln hinzufügen. Etwas fein geschnittenes Rübenaub und Kopfsalatblätter sowie nach Geschmack Sojabohnensprossen dazugeben. Die Suppe dann eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

6.

Noch eine Suppe

500gr Dicke Bohnen-Kerne in kochendes Wasser geben, aufkochen, anschl. in Eiswasser abschrecken. Eine Handvoll von den Bohnen enthäuten zur Seite stellen. Von einem Bund Bohnenkraut die Blättchen zupfen. 800ml Geflügelbrühe zum Kochen bringen. Die ungehäuteten Bohnenkerne und einem TL Zucker sowie der Hälfte der Bohnenkrautblätter zufügen und kräftig aufwallen lassen. Dies pürieren, und anschl. 60ml Sahne hinzugeben/unterrühren, sowie 80gr Butter in kleinen Stücken unterheben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, erneut pürieren und durch ein Sieb passieren um die letzten Hautreste oder feste Bohnenkrautbestandteile zu entfernen. Die aufgehobenen, enthäuteten Bohnenkerne in eine Suppentasse legen, die Suppe darübergießen und mit etwas Bohnenkraut bestreut servieren.