

## Bohnen Vegetarisch

### Index inaktiv

Acker- Braune- Feldbohne .....	8
Auflauf Pikant .....	11
Augenbohnen.....	21
Azukibohnen .....	26
Backwaren Pikant .....	35
Cannellibohne .....	39
Dicke Bohnen,.....	39
Fisolen oder Flageolet.....	53
Grüne Bohnen Pikant .....	54
Kenia Bohnen Pikant.....	78
Lima Bohnen Pikant .....	79
Mungo.....	81
Pinto+ Wachtelbohne Pikant .....	83
PS .....	219
Puffbohnen .....	94
Rote + Kidney Bohne Pikant .....	95
Salat Pikant .....	101
Schwarze Bohnen Pikant .....	134
Soja Bohne Pikant.....	142
Suppe + Eintopf Pikant .....	145
Thai Bohnen.....	172
Verschiedenes Pikant.....	172
Wachsbohnen Pikant .....	180
Wachtelbohnen/Pintobohnen .....	83
Weiße Bohnen, pikant, Salat .....	189
Weiße Bohnen, pikant, Suppe .....	197

### Inhaltsverzeichnis

Bohnen Vegetarisch .....	1
Index inaktiv .....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Acker- Braune- Feldbohne .....	8
Steckbrief .....	8
Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten).....	9
Brasilianischer Bohnenpfannkuchen .....	10
Braune Bohnen mit Bechamelsoße 4 Ei .....	11

<b>Auflauf Pikant</b> .....	<b>11</b>
Auflauf Phantasie.....	11
Bohnen gratiniert.....	12
Bohnenauflauf mit Mozzarella.....	13
Dicke Bohnen - Auflauf .....	14
Gemüseauflauf.....	14
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen.....	15
Mexikanischer Tortilla - Auflauf .....	16
Peruanischer Bohnenauflauf.....	16
Polenta Auflauf mit Azukibohnen.....	17
Polenta Auflauf mit Azukibohnen.....	18
Schafskäse - Bohnen - Auflauf .....	19
Schweizer Bohnengratin	Eierkuchenteig... 20
Spanische Tortilla	8 Ei..... 20
<b>Augenbohnen</b> .....	<b>21</b>
Steckbrief .....	21
Augenbohnen- Bratlinge .....	21
Augenbohnen Salat mit Kaperndressing .....	22
Jambalaya.....	23
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	24
Mangold mit Augenbohnen .....	24
Mangold mit schwarzen Augenbohnen.....	25
Succotash .....	26
<b>Azukibohnen</b> .....	<b>26</b>
Steckbrief .....	27
Azukibohnen, Azuki, (Phaseolus angularis).....	27
Azukibohnen .....	28
Bohnensalat mit Schafskäse .....	28
Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei.....	30
Indischer Azukibohnen-Zucchini-Curry .....	31
Polenta Auflauf mit Azukibohnen.....	32
Polenta- Auflauf mit Azukibohnen .....	32
Pilaw mit Azukibohnen .....	34
<b>Backwaren, Pikant</b> .....	<b>35</b>
Muffins.....	35
Bohnenkuchen vom Blech	3 Ei ..... 36
Schoko Muffins Milch + Eifrei .....	37
Pikante Muffins II .....	37
Gemüse Kuchen	5 Ei ..... 38
<b>Cannellibohne</b> .....	<b>39</b>
Steckbrief .....	39
<b>Dicke Bohnen,</b> .....	<b>39</b>
Steckbrief .....	40
Bohnen Gemüse .....	40
Bohnen Gemüse mit dicken Bohnen .....	41
Bohnenmus.....	42
Dicke Bohnen.....	43
Dicke Bohnen - Auflauf .....	43



Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch .....	73
Pikante grüne Bohnen.....	74
Scharfe grüne Bohnen .....	74
Schneidebohnen .....	75
Schneidebohnen mit Salbei - Gnocchi .....	75
Schneller Bohnensalat .....	76
Schweizer Bohnengratin .....	76
Spanisches Bohnengemüse.....	77
Überbackene grüne Bohnen .....	77
Kenia Bohnen, Pikant .....	78
Tortellinisalat.....	79
Lima Bohnen, Pikant .....	79
Gemüsepüree.....	79
Limabohnen in Zwiebelcreme .....	80
Bohnensalat mit Ei und Oliven .....	81
Mungo .....	81
Reis- Mungobohnen- Eintopf.....	81
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen.....	82
Wachtelbohnen/Pintobohnen.....	83
Wachtelbohnen/Pintobohnen: .....	83
Pinto+ Wachtelbohne, Pikant .....	83
Balkan-Bohneneintopf .....	84
Bohnenpfanne Ankara.....	85
Bohnentopf mit Knoblauch.....	85
Chili vegetarisch .....	86
Doppelt gebratene Bohnen .....	87
Feuriger Bohnentopf, .....	87
Frijoles refritas (gebackene Bohnen) .....	88
Ful (Bohnen in Tomatensauce) .....	89
Für die Salsa: .....	89
Gemüsesuppe Dauphinoase .....	90
Marinierte Pintobohnen .....	91
Paprika mit scharfem Bohnenpüree gefüllt .....	91
Vegetarisches Bohnengericht .....	92
Wachtelbohnen mit Sesamsauce.....	93
Puffbohnen.....	94
Pürierte Puffbohnen.....	94
Rote + Kidney Bohne, Pikant.....	95
Scharfe Bohnensuppe .....	95
Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten .....	96
Mexikanische Paprika - Pfanne .....	96
Mexikanische Bohnenpfanne.....	97
Chili mit Tofu .....	98
Chili mit gemischten Bohnen .....	99
Bohnentopf mit Kohlrübe .....	99
Wirsingtopf.....	100
Texas - Pfanne.....	101
Salat Pikant .....	102

Blumenkohl - Bohnensalat .....	103
Blumenkohl-Bohnensalat .....	103
Bohnen Gurken Tomaten Salat.....	104
Bohnen Kartoffelsalat .....	105
Bohnen Paprika Salat.....	106
Bohnen Tomatensalat .....	107
Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse .....	107
Bohnen-Nudel-Salat.....	108
Bohnen-Tofu-Salat.....	109
Bohnen-Tomaten-Salat .....	109
Bohnen-Zucchini-Tomaten-Salat.....	110
Bohnensalat.....	111
Bohnensalat.....	111
Bohnensalat mit Curry .....	112
Bohnensalat mit Ei und Oliven        2 Ei.....	112
Bohnensalat mit Schafskäse .....	113
Bohnensalat mit Sesamsauce                2 Ei .....	114
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing .....	115
Bohnensalat mit Walnüssen.....	116
Bohnensalat weiß .....	116
Bohnensalat-Rezept:.....	117
Bunter Bohnensalat .....	117
Bunter Salat.....	118
Curry - Bohnen - Salat .....	118
Feuerbohnenalat mit roten Zwiebeln.....	119
Gelber Bohnensalat.....	120
Grüne Bohnen - Salat mit Mais                4 Ei .....	120
Grüner Bohnen- Pfifferling- Salat.....	121
Grüner Sahne - Bohnen - Salat.....	121
Ibu's Kartoffelsalat.....	122
Bohnensalat.....	122
Kartoffelsalat mit Bohnen und Möhren .....	123
Kidneybohnen - Salat.....	124
Maispuffer mit Bohnensalat                1 Eigelb .....	125
Nudel - Bohnen - Salat .....	125
Pikanter Rote Bohnen - Salat.....	126
Roter Bohnensalat .....	126
Ruck - Zuck - Salat.....	127
Russischer Salat                                3 Eigelb .....	127
Salat aus roten Bohnen mit Keimlingen aus Mungobohnen.....	128
Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais .....	129
Scharfer Paprikasalat.....	130
Schneller Bohnensalat .....	130
Spaghettisalat mit roten Bohnen und Mais .....	131
Texanischer Bohnensalat .....	131
Tomatensalat Viva Italia .....	132
Tortellinisalat.....	133
Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	134

<b>Schwarze Bohnen Pikant</b> .....	134
Brasilianischer Bohnenpfannkuchen .....	135
Indianische Schwarze Bohnensuppe.....	135
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen.....	136
Peruanischer Bohnenauflauf.....	137
Püree aus schwarzen Bohnen .....	138
Reis & Schwarze Bohnen .....	138
Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais .....	139
Scharfes Chili mit schwarzen Bohnen .....	140
Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) .....	140
schwarze Bohnen) Frijoles negros .....	141
Schwarze Bohnensuppe .....	142
<b>Soja Bohne, Pikant</b> .....	142
Romanasalat mit Sojabohnensprossen .....	143
Sojabohnen Spanische Art .....	143
Sojabohnen-Kasserolle .....	144
Wachtelbohnen-Salat.....	145
<b>Suppe + Eintopf, Pikant</b> .....	145
Bohnen Cassoulet .....	146
Bohnen- Weiße-Suppe mit Klößchen 1 Ei .....	147
Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto.....	148
Bohmentopf mit Kohlrübe .....	148
Bohmentopf mit Paprika .....	149
Buttermilch - Bohnensuppe .....	150
Chili mit gemischten Bohnen .....	150
Chili mit Tofu .....	151
Deftiger Curry - Bohnen - Topf.....	152
Geeiste Suppe aus grünen Bohnen.....	152
Gemüse - Jambalaya.....	153
Griechische Gemüsesuppe .....	154
Griechischer Gemüseintopf----- (Fisolen) .....	155
Grüne Suppe mit pochierten 6 Eiern .....	155
Indianische Schwarze Bohnensuppe.....	156
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti.....	157
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	157
Mallorquinischer Eintopf .....	158
Mexikanische Bohnenpfanne.....	159
Mexikanische Paprika - Pfanne .....	160
Minestrone.....	160
Orientalischer Gemüsetopf .....	161
Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen.....	162
Reis- Mungobohnen- Eintopf.....	162
Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten .....	163
Scharfe Bohnensuppe .....	164
Schnelle Minestrone.....	165
Schwarze Bohnensuppe .....	165
Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) .....	166
Sojabohnen-Kasserolle .....	167

Spanisches Bohnengemüse .....	168
Steinzeitdiät .....	168
Succotash .....	169
Weißer - Bohnen - Suppe .....	170
Wirsingtopf .....	171
<b>Thai Bohnen</b> .....	<b>172</b>
Thai - Gemüse - Curry .....	172
<b>Verschiedenes Pikant</b> .....	<b>173</b>
Bohnencurry .....	173
Bohnensülze mit Sherrydressing .....	174
Burritos .....	175
Gemüserelish .....	176
Hülsenfruchtbratlinge	1 - 2 Ei .....
Möhrenklöße auf Gemüse	1 Ei .....
Reis- Mungobohnen- Eintopf .....	178
Roter und weißer Bohnenaufstrich .....	179
Texas - Pfanne .....	180
<b>Wachsbohnen, Pikant</b> .....	<b>181</b>
Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	181
Texanischer Bohnensalat .....	182
Bohnen Tomatensalat .....	183
Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	184
Bohnensalat-Rezept: .....	185
Bohnensalat .....	185
Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen .....	186
Minestrone .....	186
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen .....	187
Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto .....	188
Gelber Bohnensalat .....	188
Wachsbohnen .....	189
Gegrillte Tomaten an Quietschböhnchensalat .....	189
<b>Weißer Bohnen, pikant, Salat</b> .....	<b>190</b>
Bohnen Kartoffelsalat .....	190
Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse .....	191
Bohnensalat .....	192
Bohnensalat mit Sesamsauce	2 Ei .....
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing .....	194
Bohnensalat weiß .....	194
Bunter Salat .....	195
Gemischter Salatteller	6 Ei .....
Insalata di fagioli .....	196
Tomatensalat Viva Italia .....	197
<b>Weißer Bohnen, pikant, Suppe</b> .....	<b>198</b>
Baked Beans .....	198
Bohnen Knoblauchpüree .....	199
Bohnen- Weißer-Suppe mit Klößchen	1 Ei .....
Bohnen-Pfannkuchen (Fritteelle di fagioli, Ligurien) .....	200
Bohnenküchlein mit Champignons	2 Ei .....

Bohnenpaste auf Tomatenscheiben + Pumpernickel.....	202	
Bohnenragout mit Basilikum.....	202	
Bohnensalat mit Sesamsauce	2 Ei .....	203
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing .....	204	
Bohrentopf mit Paprika .....	205	
Boston Baked Beans .....	205	
Couscous Original (Fes) .....	206	
Deftiger Curry - Bohnen - Topf.....	208	
Franz. Gemüse Eintopf .....	208	
Gebackene Bohnen, Charentaiser Art.....	210	
Gebratene Sharon auf weißen Bohnen.....	210	
Griechische Gemüsesuppe .....	211	
Noahs Pudding (Apure) .....	212	
Paprika-Bohnen-Pfanne .....	213	
Riesenbohnen in pikanter Tomatensauce.....	213	
Steinzeitdiät .....	214	
Succotash .....	215	
Tomaten-Bohnen-Suppe .....	216	
Tomatensalat Viva Italia .....	216	
Weißer - Bohnen - Suppe .....	217	
Weißer Mittelmeerbohnen .....	218	
Weißer-Bohnen-Curry/Indien, .....	218	
Weißer-Bohnen-Paste .....	219	
PS .....	219	

## Acker- Braune- Feldbohne

Acker- Braune- Feldbohne .....	8	
Steckbrief .....	8	
Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten).....	9	
Brasilianischer Bohnenpfannkuchen .....	10	
Braune Bohnen mit Bechamelsoße	4 Ei .....	11

## Steckbrief

braune, harte Bohnenkerne mit einer fast eckigen form.

Ungegart sehen sie etwas schrumpelig aus, was daraus schließen läßt, dass sie bei Ernte noch nicht ganz ausgereift sind.

Nach dem einweichen sind sie dann prall + glatt.

Diese Bohnensorte lässt man am besten 24 h quellen, das verkürzt die sonst sehr lange Garzeit.



Die Ackerbohnen sind trotz ihrer harten Schale ausgesprochen schmackhaft.

Sehr gut passt auch Tahin zu Ackerbohnen.

Tahin ist eine Paste aus Sesam, wie Mandelmus oder Nussmus besteht sie nur aus gemahlenden Samen.

Auch saure oder süße Sahne bekommt Gerichten aus Ackerbohnen gut. Wenn man noch gehackte Petersilie zufügt, erinnern sie im Geschmack an Pilze in Sahnesoße

aus GU 1. Auflage 1984

### Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten)

- 500 g Fava Bohnen dicke braune Bohnen oder Kichererbsen
- 1 md Zwiebel; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen
  - mit Salz zerdrückt
- 1/2 c Petersilie; fein gehackt
- 60 g Bulgur; / Hirse feine Sorte
- 1 Ei
- 1/2 TI Kreuzkümmel; gemahlen
- 1 TI Koriander; gemahlen
- 1/4 TI Cayennepfeffer--nach Geschmack
- 1 TI Backpulver
  - ; Salz, Pfeffer
  - ; Mehl
  - Öl; zum Ausbacken

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und die Häute entfernen. Bulgur in heißem Wasser kurz ziehen lassen und dann durch ein Sieb gut ausdrücken.

Alles in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Ei, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und nochmals gut durchmixen.

Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen und mit den Händen anschließend zu kleinen Scheiben drücken. Mit Mehl bestäuben.

In einem tiefen Topf Öl erhitzen und immer einige Scheiben gleichzeitig schwimmend ausbacken, dabei wenden, damit sie

gleichmäßig braun werden.

Auf Haushaltstüchern abtropfen lassen.

Man kann sie auf Pitta-Fladen, welche mit Tahin bestrichen sind servieren, bestreut mit einer Mischung von gehackter Petersilie und kleinen Tomatenwürfeln.

Sehr gut schmecken sie auch mit Taziki.

### Brasilianischer Bohnenpfannkuchen

350 g braune o. schwarze Bohnen

1  $\frac{3}{4}$  l Wasser

1 Lorbeerblatt

2 t Kreuzkümmel

3 getr. rote Peperoni

2 gr. rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

5 E Olivenöl

2 E gekörnte . Gemüsebrühe

6 E Tapioka

$\frac{1}{4}$  t gem. Kümmel

$\frac{1}{4}$  t gem. Pigment

Bohnen waschen+ einweichen über Nacht

Lorbeerblatt+ Kreuzkümmel+ unzerkleinerten Peperoni+ Bohnen, 30 min im Schnellkochtopf

Zwiebeln+ Knoblauch goldgelb braten

Bohnen mit Kartoffelstampfer zerdrücken, gebr. Zwiebel mit Knoblauch +gekörnte Brühe unterrühren.

Tapioka über die Bohnen streuen, unterrühren+ bei schwacher Hitze 20 min ausquellen lassen. bis es sich völlig aufgelöst hat, + der Bohnenbrei fest geworden ist.

Den Kümmel+ Pigment zufügen.

Das restliche Öl erhitzen, den dicken Bohnenbrei in den Pfannen verteilen+ langsam von beiden Seiten in jeweils 15 min kross braten lassen

Hans60

Braune Bohnen mit Bechamelsoße 4 Ei

300 g braune Bohnen in  
 1 ¾ l Wasser weich kochen  
 3 geh. Zwiebeln+  
 3 in Ringe geschn. grüne Peperoni in  
 4 E Öl goldgelb braten+ mit den Bohnen mischen  
 Bohnen salzen + mit geh. Petersilie sowie  
 1 E frische geh. Minzeblätter  
 2 t geh. Thymian unterrühren  
 aus 2 E Maismehl +  
 ¼ l heißer Gemüsebrühe+  
 1 Tasse Sahne eine dicke Bechamelsoße bereiten  
 mit Meersalz+ milden Paprikapulver würzen  
 Bohnen in gefettete Jenauschüssel füllen  
 4 hartgekochte in Scheiben geschn. Eier drauflegen  
 mit der Soße übergießen+ im auf  
 200° vorgeheizten Backofen, in 25- 30 min goldbraun überkrusten

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Auflauf Pikant

Auflauf Pikant .....	11
Auflauf Phantasie.....	11
Bohnen gratiniert.....	12
Bohnenauflauf mit Mozzarella.....	13
Dicke Bohnen - Auflauf .....	14
Gemüseauflauf.....	14
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen.....	15
Mexikanischer Tortilla - Auflauf .....	16
Peruanischer Bohnenauflauf.....	16
Polenta Auflauf mit Azukibohnen.....	17
Polenta Auflauf mit Azukibohnen.....	18
Schafskäse - Bohnen - Auflauf .....	19
Schweizer Bohnengratin	Eierkuchenteig... 20
Spanische Tortilla	8 Ei..... 20

## Auflauf Phantasie

Zutaten:

2 (-4) Zwiebeln,  
 2 (-3) Paprika,  
 500 g Kidney-Bohnen,

1 Pk. Champignons,  
1 Dose (kl.) Mais,  
4 große (-6) Kartoffeln,  
8 (-10) Knoblauchzehen,  
1/2 Tas. Datteln,  
1/2 Tas. Rosinen,  
Ingwer,  
1 Chili,  
2 El. (-4) Honig,  
1 Pk. Joghurt natur,  
1 Pk. Creme Fraîche,  
Öl (Oliven-, Pflanzen-), Koriander, Curry, Pfeffer, Salz, Nelken, etc.,  
Genügend Käse, z.B., - Cambozola

#### Zubereitung:

(Die Menge ist für zwei Personen viel, für drei mittel, für vier eine Beilage). Auflaufsubstanz: Kinderleicht. Zwiebeln glasig werden lassen, Champignons, Paprika, Bohnen und Mais dazu und vor sich hindünsten lassen. Etwas salzen. Kartoffeln nicht zu weich kochen. Soße: Die handfesten Zutaten ordentlich klein machen (am besten Mulinette), bis auf 4-5 Knoblauchzehen. Das ganze halbe- halbe mit dem Honig, Olivenöl und z.B. Mais- oder Sonnenblumenkernöl zu einer cremigen Paste verrühren und würzen, bis Dir die Augen rausfallen. Dann mit Joghurt und Creme Fraîche verrühren, so wird das ganze hoffentlich gut essbar. Übrige Knoblauchzehen hineingeben. Ein letztes Abschmecken mit o.g. Gewürzen. Wenn die Soße zu dick geworden ist, mit etwas Milch o. Sahne gießfähig machen. Ziehen lassen. Die Kreation: Auflaufform zücken, Kartoffeln in Scheiben schneiden und den Boden der Form bedecken. Dann eine Schicht Gemüse darüber verteilen, dann mit der Soße übergießen. Wieder eine Schicht Kartoffeln, wieder Gemüse, wieder Soße, etc., bis die Form voll ist. Dann schön mit Käse bedecken und zur Synthese 20 Minuten in den Ofen stellen (den Du so einstellst, dass zwar der Käse schmilzt, aber nichts anbrennt). Servieren und für 48h allen aus dem Weg gehen, die keinen Knoblauch mögen.

#### Bohnen gratiniert

##### Zutaten:

750 g junge, grüne Bohnen,  
Salz,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
1 Hand voll Petersilie (gehackt),  
3 EL Butter,  
Pfeffer aus der Mühle,

60 g Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, an den Enden kappen und im Salzwasser bei geringer

Hitze in ca. 15 Minuten knapp weich kochen.

Die Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Mit etwas Bohnenbrühe ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen bis die Zwiebel weich ist.

Die Bohnen abgießen und mit der gehackten Petersilie sowie der Zwiebelmischung in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern und mit dem Parmesan bestreuen.

Im heißen Backofen ca. 5 Minuten gratinieren.

### Bohnenauflauf mit Mozzarella

Zutaten für 3 Portionen

500 g Bohnen (Brechbohnen)

1 große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Knoblauch

1 EL Öl

125 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer, weißer

250 g Tomate(n), mittelgroß

½ Bund Thymian

300 g Mozzarella

#### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen (oder TK-Bohnen nehmen). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Die Bohnen hinzufügen und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1/4 Stunde dünsten.

Inzwischen den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Bohngemüse und Tomaten in eine flache Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte vom Thymian darüber streuen. Den Auflauf mit Mozzarella belegen und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Im Ofen 10 - 15 Min. goldbraun überbacken.

5.3.03 Schauli CK

## Dicke Bohnen - Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

300 g Bohnen, dicke  
100 ml Gemüsebrühe  
500 g Möhre(n)  
1 Zwiebel(n)  
100 g Käse  
Thymian  
Kümmel  
Bohnenkraut  
Öl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Joghurt oder Saure Sahne  
Petersilie

### ZUBEREITUNG

Bohnen gar dünsten, die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten, dann Möhren (in Scheiben) dazugeben. 10-15 Min. garen. Nach Geschmack mit Kräutersalz, Gewürzen und Pfeffer abschmecken. Bohnen dazugeben und alles in eine gefettete Auflaufform füllen. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, geriebenen Käse unterrühren und über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C auf mittlerer Stufe 20 Min. überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

3.12.03 Heike V CK

## Gemüseauflauf

mit Spinat, weißen Bohnen und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

2 große Kartoffeln  
180 ml Milch  
2.5 EL Butter  
1 EL Mehl  
1 EL Parmesan  
350 g Spinat, tiefgekühlt  
400 g Bohnen, weiß, aus der Dose

### ZUBEREITUNG

Aus Kartoffeln, 50 ml Milch und 1,5 EL Butter einen Kartoffelbrei zubereiten.

Aus 1 EL Butter, Mehl, 130 ml Milch und Parmesan eine Bechamelsauce kochen und mit dem gekochten Spinat vermischen.

Eine Auflaufform ausbuttern, die Spinat-Bechamel-Mischung hineingeben und 400 g weiße Bohnen aus der Dose darüber verteilen. Den Kartoffelbrei darüber streichen und das Ganze mit geriebenem Käse bedecken. Bei 180 Grad 20 Min. backen.

Das Rezept stammt aus einem Kinderkochbuch, aber es schmeckte so gut, dass die ganze Familie es isst. Es ist sehr eiweißreich.

13.11.01 bbbirgit3 CK

### Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

8.1.03 Christy CK

## Mexikanischer Tortilla - Auflauf

Zutaten für 3 Portionen

250 g Chips (Tortilla-Chips)  
1 Dose/n Bohnen (Baked Beans)  
100 g Käse (geriebener Gouda)  
Schmand und Guacamole  
Schafskäse

### ZUBEREITUNG

Bei den Zutaten besteht eine gewisse Freiheit in der Auswahl.  
Mein Standart: gut schmeckt z.B. Guacamole (Rezept gibt's hier auch, einfach suchen), Schmand, Bohnen und gewürfelter Schafskäse (in dieser Mischung prima für Vegetarier geeignet!).

Der Phantasie sollte hier keine Grenze gesetzt sein, ich könnte mir z.B. auch gebratenes, gewürztes Hackfleisch, Salsa und Schmand vorstellen, einfach mal ausprobieren.

Wichtig ist, dass wenigstens einige der Zutaten ausreichend Flüssigkeit bereitstellen, sonst wird alles viel zu trocken (beim Standart deshalb die Bohnen in TOMATENSAUCE ;)).

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Währenddessen eine Auflaufform geeigneter Größe mit den Zutaten befüllen, dabei so ähnlich wie bei Lasagne vorgehen:

Zuerst eine Schicht Zutaten, diese mit Tortilla-Chips bedecken und so weiter, bis alles aufgebraucht ist.

Dann noch mit dem Gouda überstreuen, und in der Mitte des inzwischen heißen Ofens ca. 10 Minuten backen.

14.5.03 H Beck001 CK

## Peruanischer Bohnenauflauf

300 g schwarze Bohnen  
1 ½ l Wasser  
8 Pigmentkörner  
2 Nelken  
1 t Senfkörner  
1 E gekörnte Gemüsebrühe  
750 g Kartoffeln  
½ l Wasser  
1 t Kümmel  
3 rote Zwiebeln etwa 250 g  
2 E Öl  
1 t Kräutersalz  
Prise Chilipulver



1 E Butter  
2 E Maismehl  
1/8 l Bohnenkochwasser  
¼ t Meersalz  
1 Messerspitze gem. Kümmel  
½ Tasse Sahne  
Öl für die Form

Bohnen waschen, über Nacht einweichen

Piment+ Nelken+ Senfkörner + Bohnen, 30 min Schnellkochtopf

Mit gekörnte Gemüse würzen

Die Kartoffeln mit Kümmel kochen, schälen+ in Scheiben schneiden  
Zwiebeln, würfeln , im Öl weich braten, nicht bräunen. + Kräutersalz+ Chilipulver zufügen.

Bohnen abtropfen, Kochbrühe auffangen, + 1/8 l abmessen.

Butter (Öl) zerlassen, Mehl drüberstäuben + bei starker Hitze unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen das Bohnenkochwasser zugießen+ die Sauce bei ganz schwacher Hitze 5 min leise köcheln.

Zuletzt mit Salz + Kümmel würzen+ Sahne unterrühren.

Backofen auf 200° vorheizen

Jenaschüssel mit Öl ausstreichen

Den Boden der Form mit der Hälfte der Kartoffelscheiben belegen

Die Hälfte der gebratenen Zwiebeln auf die Kartoffelscheiben verteilen+

Darauf die Bohnen geben

Mit den übrigen Zwiebeln bedecken+

Darauf die restlichen Kartoffelscheiben legen

Die Sahnensauce auf die Kartoffeln gießen, den Deckel drauf

Den Auflauf auf der 2. Schiene von unten 30 min backen,

### Polenta Auflauf mit Azukibohnen

350g Azukibohnen,  
1 1/2 lt. Wasser,  
1 Lorbeerblatt,  
2 RI getr. Salbeiblätter,  
2 TI getr. Thymian,  
2 TI getr. Majoran,  
3/4 - 1 lt. Wasser,  
4 TI Meersalz,  
2 TI getr. Basilikum,  
250 g Maisgrieß,  
4 Knoblauchzehen,  
1 Zwiebel,  
3 l Öl,  
500 g Tomaten,  
100 g ger. Pecorino,

Für die Form: 1 TI Butter

Die Azukibohne waschen und in dem Wasser 8-12 Std. quellen lassen. Das Lorbeerblatt, den Salbei, den Thymian und den Majoran zufügen, die Bohnen im Einweichwasser zum kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 1 - 1 1/2 Std. weich kochen. Während die Bohnen garen, für den Maisgrieß 3/4 lt. Wasser mit 2 TI Salz und dem Basilikum zum kochen bringen, den Maisgrieß unter Rühren mit dem Schneebesens einstreuen. Die Hitze reduzieren und den Maisbrei unter Rühren 5 min. leicht kochen lassen. Ggf. noch etwas heißes Wasser nachgießen, den Grießbrei dann bei ganz schwacher Hitze 30 min. ausquellen lassen, die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, fein schneiden im Öl glasig schwitzen, die Tomaten waschen zum Knoblauch Zwiebelgemisch geben und alles noch 3 min. braten lassen und 1 TI Salz unterrühren, die Bohnen ebenfalls salzen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, eine Auflaufform mit Deckel einfetten, den Käse unter den Maisbrei rühren und schlagen, bis er sich gut verteilt hat. Die Hälfte der Polenta in die Auflaufform füllen, glatt streichen, die gebratenen Tomaten entweder mit den Bohnen mischen und alles auf die Polenta geben oder zuerst die Bohnen einfüllen, dann die Tomaten drauf verteilen, mit dem übrigen Maisbrei bedecken, glatt streichen mit Butterflöckchen drauf verteilen, den Auflauf 30 min. backen, anschließend 10 min. auf der 2ten Schiene in offener Form backen.

### Polenta Auflauf mit Azukibohnen

350g Azukibohnen,  
1 1/2 lt. Wasser,  
1 Lorbeerblatt,  
2 RI getr. Salbeiblätter,  
2 TI getr. Thymian,  
2 TI getr. Majoran,  
3/4 - 1 lt. Wasser,  
4 TI Meersalz,  
2 TI getr. Basilikum,  
250 g Maisgrieß,  
4 Knoblauchzehen,  
1 Zwiebel,  
3 l Öl,  
500 g Tomaten,  
100 g ger. Pecorino,  
Für die Form: 1 TI Butter

Die Azukibohne waschen und in dem Wasser 8-12 Std. quellen lassen. Das Lorbeerblatt, den Salbei, den Thymian und den Majoran zufügen, die Bohnen im Einweichwasser zum kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 1 - 1 1/2 Std. weich kochen. Während die Bohnen garen, für den Maisgrieß 3/4 lt. Wasser mit 2 TI Salz und dem Basilikum zum kochen bringen, den Maisgrieß unter Rühren mit dem Schneebesens einstreuen.

Die Hitze reduzieren und den Maisbrei unter Rühren 5 min. leicht kochen lassen. Ggf. noch etwas heißes Wasser nachgießen, den Grießbrei dann bei ganz schwacher Hitze 30 min. ausquellen lassen, die Knobizehen und die Zwiebel schälen, fein schneiden im Öl glasig schwitzen, die Tomaten waschen zum Knoblauch Zwiebelgemisch geben und alles noch 3 min. braten lassen und 1 TL Salz unterrühren, die Bohnen ebenfalls salzen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, ein Auflaufform mit Deckel einfetten, den Käse unter den Maisbrei rühren und schlagen, bis er sich gut verteilt hat. Die Hälfte der Polenta in die Auflaufform füllen, glatt streichen, die gebratenen Tomaten entweder mit den Bohnen mischen und alles auf die Polenta geben oder zuerst die Bohnen einfüllen, dann die Tomaten drauf verteilen, mit dem übrigen Maisbrei bedecken, glatt streichen mit Butterflöckchen drauf verteilen, den Auflauf 30 min. backen, anschließend 10 min. auf der 2ten Schiene in offener Form backen.

### Schafskäse - Bohnen - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnen, (z.B. Stangenbohnen)

300 g Paprikaschote(n), bunte

1 EL Öl

1 EL Bohnenkraut

Salz und Pfeffer

400 g Hackfleisch

30 g Mehl

30 g Margarine

250 ml Milch

200 ml Crème fraîche

3 EL Sahne

2 Zehe/n Knoblauch oder mehr

1 EL Petersilie

200 g Schafskäse

Muskat

2 Ei(er)

### ZUBEREITUNG

Bohnen, bei frischen oder ganzen, in 3 cm lange Stücke schneiden, Paprika in Würfel oder Streifen schneiden. Bohnen in Öl andünsten, Paprika untermischen, würzen. Aus der Pfanne nehmen und dann das Hackfleisch anbraten, Bohnen und Paprika dazugeben.

Mehl in der zerlassenen Margarine anschwitzen, Milch zugießen, Soße zubereiten und abschmecken (mit Muskat usw.) Sahne und Creme fraîche mit den Eiern verquirlen. Knobi zerdrücken, Petersilie und zerbröckelten Schafskäse untermischen. Alles mit dem Gemüse und Fleisch vermischen und nachdem noch mal abschmecken.

Jetzt alles in eine gefettete und mit Knoblauch eingeriebene Auflaufform geben und bei 220° C ca. 45 Minuten garen.

Kleine Anmerkung: Statt Hack kann man auch Fleischkäse nehmen. Die Soße kannst Du auch später in der Auflaufform über das Gemüse und Fleisch gießen.

25.6.03 Cookie-Diva CK

### Schweizer Bohnengratin

### Eierkuchenteig

600 g grüne Bohnen (geputzt)  
1/8 l Sahne  
1/8 l herber Weißwein  
TL Senf  
200 g Emmentaler Käse, gerieben  
1 TL Paprikapulver  
Eierkuchenteig gebraten

Die Bohnen garen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. und Eierkuchen abwechseln mit den Bohnen in eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne mit Wein und Senf verrühren und darüber gießen. Dick mit Käse betreuen und bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

### Spanische Tortilla

8 Ei

Zutaten für 6 Portionen  
200 g Brokkoli  
200 g Blumenkohl  
250 g Lauch  
150 g Bohnen, grüne  
Salz  
250 g Tomate(n)  
8 Ei(er), frische  
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
2 Spritzer Tabasco  
2 EL Butter oder Margarine

### ZUBEREITUNG

Das Gemüse putzen und kalt waschen. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen zerteilen, Lauch in Ringe, Bohnen in Stücke schneiden. Reichlich mit Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl, Brokkoli und Bohnen darin

etwa 8 Minuten, Lauch etwa 3 Minuten blanchieren. Alles eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und dabei von den Stängelansetzen befreien. Die Tomaten dann in feine Streifen schneiden.

Eier mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce verquirlen. Die Butter in 2 großen Pfannen erhitzen und das gesamte Gemüse gleichmäßig darin verteilen.

Jeweils die Hälfte der verquirlten Eier über das Gemüse gießen und zugedeckt bei sanfter Hitze in etwa 15 Minuten stocken lassen.

3.6.02 Miss Heike CK

## Augenbohnen

Augenbohnen .....	21
Steckbrief .....	21
Augenbohnen- Bratlinge .....	21
Augenbohnen Salat mit Kaperndressing .....	22
Jambalaya.....	23
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	24
Mangold mit Augenbohnen .....	24
Mangold mit schwarzen Augenbohnen.....	25
Succotash .....	26

## Steckbrief

Augenbohnen haben eine Garzeit von etwa einer Stunde. Werden sie auch nur etwas zu lange gegart, zerfallen sie leicht zu Brei. Im Schnellkochtopf sind die Bohnen in nur 10 Minuten gar, wenn sie zuvor eingeweicht wurden. Bei nicht eingeweichten Bohnen beträgt die Garzeit 15 bis 20 Minuten. Sie enthalten sehr viel Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin B1 sowie etwas Phosphor, Zink, Kupfer, Nikotin- und Panthotinsäure und Vitamin B6.

## Augenbohnen- Bratlinge

(6-8 Bratlinge)

Die Bratlinge mit 150 g griechischem Naturjoghurt und 2 EL frisch gehacktem Koriander servieren.

Für die Bratlinge:

420 g gekochte Augenbohnen (ca. 125 g getrocknete Bohnen)

3 EL Öl

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Stange Sellerie, klein geschnitten

große Knoblauchzehe, zerdrückt

1 gestrichener TL gemahlener Kurkuma (= Gelbwurz/Turmeric)

1 gestrichener TL Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

50 g Semmelbrösel

1. Zerdrücken Sie die Bohnen mit einer Gabel oder pürieren Sie sie mittels elektrischem Zerkleinerer.

2. Erhitzen Sie 1 EL Öl in einer Pfanne und rösten Sie die Zwiebel, den Sellerie und den Knoblauch für 3-4 min an. Mischen Sie die Gewürze und das Tomatenmark unter und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

3. Vom Herd nehmen und alles mit den Bohnen vermischen. Abkühlen lassen.

4. Aus der Masse 6-8 Bratlinge formen und in den Semmelbröseln wenden.

5. Das verbleibende Öl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge für 5-6 min (einmal wenden) knusprig braten.

## Augenbohnenalat mit Kaperndressing

frei nach Herta

Zutaten für 4 Portionen

350 g Bohnen (Augenbohnen)

3 EL Essig (Rotweinessig)

3 EL Kapern

2 EL Olivenöl

5 Zehe/n Knoblauch, möglichst gewürfelt

3 EL Petersilie, gehackt

1 Zwiebel(n), rote, fein gehackt

Rucola zum Garnieren

etwas Zucker

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Augenbohnen etwa 40 Min. bei schwacher Hitze kochen. Eingeweichte Bohnen brauchen weniger Kochzeit.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten und mit den abgeseihten Bohnen mischen.

Vor dem Servieren kommen noch ganze Rucolasalatblätter darunter.

Zuletzt noch ein paar Schinuskörner (rote Pfefferkörner) darüber.

Habe den Salat heute mit Feta gemacht, war sehr gut.

Datum ?        Herta CK

## Jambalaya

6 Personen

3 Essl. Pflanzenöl

1 Tasse Zwiebeln, in Würfel geschnitten (130g)

2 groß. Knoblauchzehen, kleingehackt

3/4 Tasse Stangensellerie, grob gewürfelt (100g)

1/2 Tasse Möhren, grob gewürfelt

1 Teel. Getrockneter Thymian

2 Teel. Paprikapulver

1/2 Teel. Salz

1 Prise Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt

2 Grüne Paprikaschoten, geputzt und grob gewürfelt

2 Rote Paprikaschoten, geputzt und grob gewürfelt

1 Tasse Augenbohnen, gekocht (160 g)

1 Dose Eiertomaten, mit Saft (800 g)

3 1/2 Tassen Gemüsebrühe, vorzugsweise selbstgemacht (900ml)

2 Zucchini gewürfelt

1 1/4 Tassen Weißer Langkornreis (200g)

1/4 Tasse Glatte Petersilie, gehackt (15g)

Öl bei geringer Temperatur in einem großen schweren Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und 10 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Sellerie und Möhren zufügen und 1 Minute unter ständigem Rühren weitergaren.

Thymian, Paprika, Salz, Cayennepfeffer und das Lorbeerblatt untermischen. Alle Paprikaschoten, Augenbohnen, Tomaten nebst Saft und Brühe zugeben. Aufkochen lassen. Den Herd auf mittlere Hitze reduzieren und das Ganze teilweise abgedeckt 10 Minuten weiterkochen.

Abschmecken und eventuell nachwürzen. Das Lorbeerblatt entfernen.

(Jetzt können Sie die Jambalaya beiseite stellen, um sie später fertig zustellen).

Die Zucchini zufügen und die Sauce aufkochen lassen. Den Reis

einrühren, abdecken und alles bei geringer Hitze 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Abschmecken und eventuell nachwürzen, die Petersilie einrühren und sofort servieren.

## Leonardo da Vinci Renaissancesuppe

pro Person 1 kleine Tasse gemischte getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. rote Linsen, gelbe Erbsen, Augenbohnen, Kichererbsen

2 Esslöffel Olivenöl und

1 Knoblauchzehe und

1 halbe Zwiebel, mit Nelken gespickt und

1 Lorbeerblatt und

1 Esslöffel Tomatenmark und

2 Scheiben Brot und

frisches Basilikum, Salz, gekörnte Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer aus der Mühle und Balsamico-Essig nach Belieben

\* Die Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen, Lorbeerblatt dazugeben. Man kann auch Wasser und Apfel- oder Traubensaft mischen.

\* Hülsenfrüchte im Sieb abgießen, Zwiebel und kleingehackten Knoblauch kurz in Olivenöl anbraten, Hülsenfrüchte und Lorbeer dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser und gekörnter Gemüsebrühe aufgießen (pro Person etwa 2 Tassen) und kurz aufkochen, dann 1 Stunde bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

\* In der Zwischenzeit kann man etwas anderes tun.

\* Prüfen, ob die Hülsenfrüchte weich sind. Mit Gewürzen und Tomatenmark abschmecken. In einer Extrapfanne Brotscheiben (oder wer´s lieber mag, Brotstückchen) in Olivenöl mit etwas Salz und Knoblauch anbraten.

\* Suppe auf Teller gießen, einen Löffel Olivenöl und (wer will) Balsamico-Essig in die Mitte geben, Brotscheiben und Basilikum darüber. Wer will, kann auch frischgeriebenen Parmesan darüber streuen.

[www.lovetalk.de](http://www.lovetalk.de)

## Mangold mit Augenbohnen

Für 4 Portionen

Zutaten



- 100 g Schwarze Augenbohnen
- 4 g Mangoldblätter; ohne Stiele
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Cumin, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 3 El. Olivenöl
- Saft von einer halben Zitrone
- Salz

Schwarze Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, etwa 45 Minuten weich kochen.

Mangoldblätter waschen und fein hacken, in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend das Wasser aus den Blättern drücken.

Die gehackten Blätter mit der gewürfelten Zwiebel und den Knoblauchzehen mischen. Die gekochten Augenbohnen dazugeben und alles mit den übrigen Zutaten würzen und lauwarm servieren.

### Mangold mit schwarzen Augenbohnen

- 100 g schwarze Augenbohnen
- 4 Blatt Mangold (große Blätter ohne Stiel)
- Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel (auch Cumin genannt)
- 1 TL Korianderkorn (gemahlen)
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Zitronen (Saft davon)
- Salz

Zubereitung: Schwarze Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, etwa 45 Minuten weich kochen.

Mangoldblätter waschen und fein hacken, in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend das Wasser aus den Blättern drücken.

Die gehackten Blätter mit der gewürfelten Zwiebel und den Knoblauchzehen mischen. Die gekochten Augenbohnen dazugeben und alles mit den übrigen Zutaten würzen und lauwarm servieren.

[www.kochrezepte.de](http://www.kochrezepte.de)

## Succotash

- 200 g Augenbohnen
- 1 Bohnenkrautweiglein
- 4 Frische Maiskolben; Süßmais
- 1 Ei Butter
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 1 Zwiebel- in Halbmonde geschnitten
- 1 1/2 TL Meersalz
- 1 Ei Frischer Basilikum-- fein gehackt
- 1 Ei Thymian
- 500 ml Milch
- 1 Ei Zitronensaft
- Schnittlauch; fein gehackt

"Succotash" ist ein Gericht der nordamerikanischen Indianer aus Mais und Bohnen. Die beiden wurden immer zusammen angebaut. Die Maisstängel ergaben praktische Bohnenstangen, und die Bohnen düngten den starkzehrenden Mais. So war es auch natürlich, die beiden zusammen zu essen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abschütten, die Bohnen spülen und so viel frisches Wasser nachfüllen, dass sie damit bedeckt sind. Bohnenkraut beifügen. Aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich kochen.

Mit einem großen Messer die Kerne der Maiskolben abschneiden. In einem großen Topf die Butter erwärmen, den Knoblauch und nach ein paar Sekunden die Zwiebel zugeben. Langsam goldig braun braten. Die Maiskörner beifügen und 5 Minuten mitbraten. Salz, Basilikum, Thymian und Milch beifügen und zum Kochen bringen. Die gekochten Bohnen sorgfältig, damit sie nicht zerfallen, einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und Tabascosauce abschmecken und vom Feuer nehmen.

Nicht mehr kochen, sondern bis zum Auftragen zugedeckt warm halten. Mit Schnittlauch bestreuen und anrichten.

Anstelle von Augenbohnen können Kidney oder Schwarzbohnen genommen werden.

## Azukibohnen

Azukibohnen .....26

Steckbrief .....	27
Azukibohnen, Azuki, ( <i>Phaseolus angularis</i> ) .....	27
Azukibohnen .....	28
Bohnensalat mit Schafskäse .....	28
Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei.....	30
Indische Azukibohnen .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Indischer Azukibohnen-Zucchini-Curry .....	31
Polenta Auflauf mit Azukibohnen .....	32
Polenta- Auflauf mit Azukibohnen .....	32
Pilaw mit Azukibohnen .....	34

## Steckbrief

Einen kleine, braune bis schwarzbraunfarbene Bohnenart die aus Japan importiert wird.

Azuki haben eine vergleichsweise zarte Schale + schmecken auffallend süßlich.

Es sind sehr delikate Bohnen + sicher bei uns die kostbarsten von allen Bohnensorten.

Sie ergeben gekocht + raffiniert, jedoch nicht zu scharf gewürzt, köstliche Beilagen zu allen herzhaften Getreidegerichten.

Sie werten aber auch Suppen + Eintöpfe auf.

Es bereitet ein ausgesprochenes Vergnügen, auf diese kleinen prallen, weich gekochten Kerne zu beißen.

Man sollte sie niemals zu Püree verarbeiten

GU 1984

## Azukibohnen, Azuki, (*Phaseolus angularis*).

Die Azukibohnen gehört zu der botanischen Familie der Hülsenfrüchte (Leguminosae oder Fabaceae). Vermutlich stammt die Azukibohne aus Ostasien. In Korea, Japan, im mittleren China und der Mandschurei wird sie auch heute noch in weiten Gebieten angebaut. In Japan ist die Azukibohne neben der Sojabohne die wirtschaftlich wichtigste Leguminose. Dort wird sie auch als Viehfutter und auf den Feldern zur "Gründüngung" verwendet. Die einjährige, buschige wachsende Azukibohne bildet Hülsen mit bis zu 12 Zentimeter Länge und 0,5 Zentimeter Breite. Die Hülsen verbergen 5 bis 12, dunkelrot gefärbte Samen. Die nährstoffreichen Samen enthalten bis zu 65 Prozent Kohlenhydrate, 22 Prozent Eiweiß und 0,3 Prozent Fett. Die auf europäischen Märkten angebotenen Azukibohnen werden ganzjährig als Trockenbohnen importiert. Sie lassen sich bei kühler, trockener Lagerung lange aufbewahren.

Im allgemeinen werden Azukibohnen zum Kochen von Suppen oder als Beilage zu Reisgerichten verwendet. Nicht so verbreitet aber sehr lecker schmecken die gekochten Bohnen mit in Butter angeschwitzten Zwiebelwürfel, Knoblauch und frisch gehacktem Koriander als Gemüse zubereitet. lebensmittellexikon.de

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Azukibohnen

### Zutaten:

350 g Azukibohnen  
ca. 1.5 l Wasser  
2 Knoblauchzehen  
1 große Zwiebel  
500 g Tomaten  
3 Eßl. Öl  
1 Teel. Curry  
0.5 Teel. Kurkuma (geht auch ohne)  
Pfeffer und Salz

### Beschreibung:

Die Azukibohnen waschen und in dem Wasser 8-12 Std. quellen lassen. Die Bohnen im Einweichwasser mit dem Curry, Kurkuma und 0.5 Teel. Salz zum kochen bringen und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze in 1-1.5 Std. weich kochen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, klein schneiden und im Öl glasig braten. Die Tomaten waschen, klein schneiden, zum Knoblauch/Zwiebel-Gemisch geben und gar kochen.

Die Azukibohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt gut in Scheiben geschnittene und in Butter goldbraun gebratene Polenta.

[www.foggynotion.de](http://www.foggynotion.de)

## Bohnensalat mit Schafskäse

### Zutaten

125 g Azukibohnen  
1 TL Frische Thymianblättchen

200 ml ; Wasser  
2 TL Gekörnte Gemüsebrühe  
3 klein. Kartoffeln (ca. 160 g)  
1 TL Mittelscharfer Senf  
1 TL Tomatenmark  
5 EL Rotweinessig  
3 EL Olivenöl; kalt gepresst  
80 g Rote Zwiebeln  
20 Grüne Oliven  
100 g Grüne Paprikaschoten  
100 g Gelbe Paprikaschoten  
2 EL Schnittlauchröllchen  
; schwarzer Pfeffer  
75 g Schafskäse

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Thymian und die Hälfte der gekörnten Brühe dazugeben. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und auf die Bohnen legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind.

Nach 20-25 Minuten prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Dann herausnehmen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade 3 El. heißes Wasser, die restliche Brühe, den Senf, das Tomatenmark und den Essig verquirlen.

Das Öl darunter schlagen.

die Bohnen abtropfen lassen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die Marinade untermischen.

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Oliven quer halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in schmale streifen schneiden.

All diese Zutaten sowie den Schnittlauch zu den Bohnen geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Salat zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel teilen. die Hälfte unter den Salat mischen, die andere Hälfte oben drauf streuen.

## Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei

1 Rezept

Tortillas

150 g Kichererbsenmehl  
300 ml Milch  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten  
Chili

100 g Azukibohnen  
100 g Soja- Hack  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Dunkle Sojasauce  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 Rote Paprika  
1 Gelbe Paprika  
2 Rote große Chili  
150 g Tofu; fest  
2 Tomaten  
2 TL Kreuzkümmel  
Salz, Cayenne

Zubereitung:

Kichererbsenmehl mit Milch und den Eiern, glattrühren. Wie Crepes abbacken. Azukibohnen am Vortag in Wasser einweichen. 35 Minuten in Wasser kochen, bis sie weich sind. Das Soja ? Hack mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Während dessen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Mit der Hälfte des Olivenöls anbraten und zusammen mit der Sojasauce zum Soja-Hack geben.

Restliches Olivenöl erhitzen, geschälte, entkernte, grob gewürfelte Paprika und die entkernten, fein gewürfelten Chilis darin anbraten. Den grob gewürfelte festen Tofu zufügen und mit anbraten. Tomaten auch grob würfeln und zufügen. Das gequollene Tofu - Hack und die Azukibohnen zufügen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Salzen und mit Kreuzkümmel abschmecken. Nach Belieben mit Cayenne nachschmecken.

Tortillas mit dem Chili füllen. In grobe Streifen geschnittener Salat mit Sauerrahm in die Tortilla geben und mit Chili würzen.

\* Quelle: Einfach köstlich mit Frank Seimetz Soja - Sojabohnen Erfasst  
27.02.02 von Ilka Spiess

### Indischer Azukibohnen-Zucchini-Curry

(für 4 Personen, Einweichzeit einplanen!)

300 g Azukibohnen  
1 l Wasser  
1 Stück Ingwerwurzel  
3 Knoblauchzehen  
1 getr. rote Peperoni  
1 Teel. gemahlene Curcuma (Gelbwurz)  
1 Teel. Kreuzkümmel  
2 Nelken  
5 Pimentkörner  
½ Zimtstange  
500 g Zucchini  
1 große Zwiebel  
1 frische grüne Peperoni  
3 Eßl. Öl  
1/8 l Tomatensaft  
Saft einer ½ Zitrone  
2 Eßl. Butter  
2 Teel. Salz  
20 g Gummar HT  
2 Eßl. Dreisamenmischung HT

Die Bohnen waschen und im Wasser über Nacht quellen lassen. Im Einweichwasser mit dem Ingwer zum Kochen bringen und zugedeckt etwa eine Stunde garen. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Hälfte des gehackten Knoblauchs mit den Gewürzen, der roten Peperoni und der Zimtstange im Mörser fein zerstoßen. Zucchini und grüne Peperoni waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini mit den Zwiebelwürfeln, dem restlichen Knoblauch und der grünen Peperoni im Öl unter Wenden kurz anbraten. Den Tomatensaft und Zitronensaft zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze fünfzehn Minuten dünsten. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Gewürzmischung fünf Minuten darin braten. Den Bohnen nun das Gummar HT zufügen und zusammen mit der Gewürzmischung und den Zucchini mischen, salzen und alles fünf Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen. Zum Schluss die Dreisamenmischung der HT ohne Fettzugabe rösten und über den angerichteten Curry streuen.

[www.hobbythek.de](http://www.hobbythek.de)

## Polenta Auflauf mit Azukibohnen

350g Azukibohnen,  
1 1/2 lt. Wasser,  
1 Lorbeerblatt,  
2 RI getr. Salbeiblätter,  
2 TI getr. Thymian,  
2 TI getr. Majoran,  
3/4 - 1 lt. Wasser,  
4 TI Meersalz,  
2 TI getr. Basilikum,  
250 g Maisgrieß,  
4 Knoblauchzehen,  
1 Zwiebel,  
3 l Öl,  
500 g Tomaten,  
100 g ger. Pecorino,  
Für die Form: 1 TI Butter

Die Azukibohne waschen und in dem Wasser 8-12 Std. quellen lassen. Das Lorbeerblatt, den Salbei, den Thymian und den Majoran zufügen, die Bohnen im Einweichwasser zum kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 1 - 1 1/2 Std. weich kochen. Während die Bohnen garen, für den Maisgrieß 3/4 lt. Wasser mit 2 TI Salz und dem Basilikum zum kochen bringen, den Maisgrieß unter Rühren mit dem Schneebesen einstreuen. Die Hitze reduzieren und den Maisbrei unter Rühren 5 min. leicht kochen lassen. Ggfl. noch etwas heißes Wasser nachgießen, den Grießbrei dann bei ganz schwacher Hitze 30 min. ausquellen lassen, die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, fein schneiden im Öl glasig schwitzen, die Tomaten waschen zum Knoblauch Zwiebelgemisch geben und alles noch 3 min. braten lassen und 1 TI Salz unterrühren, die Bohnen ebenfalls salzen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, eine Auflaufform mit Deckel einfetten, den Käse unter den Maisbrei rühren und schlagen, bis er sich gut verteilt hat. Die Hälfte der Polenta in die Auflaufform füllen, glatt streichen, die gebratenen Tomaten entweder mit den Bohnen mischen und alles auf die Polenta geben oder zuerst die Bohnen einfüllen, dann die Tomaten drauf verteilen, mit dem übrigen Maisbrei bedecken, glatt streichen mit Butterflöckchen drauf verteilen, den Auflauf 30 min. backen, anschließend 10 min. auf der 2ten Schiene in offener Form backen.

## Polenta- Auflauf mit Azukibohnen

Zutaten:

350 g Azukibohnen (Azukibohnen sind ziemlich teuer und selten, es ist möglich, statt dessen andere rote Bohnen zu verwenden, das Ganze geht auch mit ganz gewöhnlichen Kidneybohnen)

250 g Maisgrieß (Polenta)



4 Knoblauchzehen  
1 große Zwiebel  
3 Eßl. Öl  
500 g Tomaten  
100 g geriebener Pecorino oder Greyerzer Käse (zur Not tut es auch gewöhnlicher Emmentaler)  
Für die Form: 1 Teel. Butter  
Lorbeerblätter  
2 Teel. getrocknete Salbeiblätter  
2 Teel. getrockneter Thymian  
2 Teel. getrockneter Majoran  
4 Teel. Salz  
2 Teel. getrocknetes Basilikum  
Wasser (2 1/2 l)

3 Herdplatten, ein Backofen, zwei Töpfe, eine Pfanne, eine Auflaufform mit Deckel oder Alufolie.

Die Mengenangaben für die Gewürze sind mehr als vage Vorschläge für unsichere Personen gedacht, es schadet nichts, von allem, außer vielleicht dem Salz, sehr viel mehr zu verwenden.

Wer tatsächlich echte Azukibohnen aufgetrieben hat: waschen und 8 bis 12 Stunden quellen lassen. Für Bohnen aus der Dose entfällt dieser Punkt natürlich. Lorbeer, Salbei, Thymian und Majoran zu den Bohnen im Einweichwasser hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze eine bis anderthalb Stunden weich kochen (bei Bohnen aus der Dose tut es auch eine halbe Stunde bei starker Hitze: noch etwas Wasser dazugeben). Wenn absehbar ist, dass die Bohnen gar sind, den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit für den Maisgrieß 3/4 l Wasser zusammen mit dem Basilikum und 2 Teelöffeln Salz zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Maisgrieß einstreuen und unter Rühren 5 Minuten leise kochen lassen. Wenn die dabei entstehende Pampe allzu trocken wird, noch etwas Wasser nachgießen. Bei schwacher Hitze (Schaltstufe 1/2, Drahtuntersatz, falls so etwas zur Hand, ansonsten einfach auf der ausgeschalteten Platte bei geschlossenem Deckel stehen lassen) etwa 30 Minuten ausquellen lassen, also etwa so lange, bis die Bohnen und die Tomaten fertig sind.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen, fein schneiden und in Öl glasig braten. Die Tomaten waschen oder nach Belieben häuten und klein schneiden und dabei den Stielansatz entfernen und dann zum Knoblauch und den Zwiebeln dazugeben, alles noch etwa 3 Minuten braten lassen, 1 Teelöffel Salz untermengen und noch eine Minute braten lassen. Die Bohnen ebenfalls salzen, und nach Belieben noch einmal mit Salbei, Thymian und viel Majoran nachwürzen. Eine große Auflaufform mit Deckel mit Butter einfetten (es geht auch eine Auflaufform ohne Deckel, aber groß sollte sie schon sein, ansonsten beim Nachbarn eine zweite Auflaufform borgen). Den Käse unter den Maisgrieß rühren und schlagen, bis er sich gut verteilt hat; falls das sehr schwer geht, noch ein wenig Wasser dazugeben.

Die Hälfte der Polenta in die Auflaufform geben und glatt streichen. Entweder die Tomaten mit den Bohnen mischen und alles zusammen in die

Auflaufform geben und glatt streichen oder die Bohnen einfüllen und die Tomaten darauf verteilen. Mit dem übrigen Maisgrieß bedecken, glatt streichen und die Butter darauf verteilen. Es macht nichts, wenn die oberste Maisgrießschicht nicht ganz akkurat und vollständig ist. Den Auflauf zugedeckt 30 Minuten und anschließend noch zehn Minuten auf der zweiten Schiene von unten in der offenen Form backen.

Erforderliche Zeit:

Quellzeit 8 bis 12 Stunden

Vorbereitungszeit 1 1/2 Stunden (ohne Garen der Bohnen 3/4 Stunde)

Backzeit: 40 Minuten

Dazu passt: grüner Salat

GU Vollwert Kochbuch", hrsg. von Doris Birk, München 1986

### Pilaw mit Azukibohnen

Ein recht mächtiges, aber sehr wohlschmeckendes Bohnengericht. Der Duft der Gewürze lässt an Speisegenüsse des Orient denken. Dieses Bohnenpilaw begeistert auch Nichtvegetarier .

200 g Azukibohnen  
750 ml Wasser  
200 g NT- Reis  
4 Knoblauchzehen  
1 Stück frischen Ingwer / 1 TI getrockneten  
4 El frisch gehackte Petersilie  
1 TI gem. Curcuma (Gelbwurz)  
1 TI Kreuzkümmel  
1 TI scharfes Paprikapulver  
1-2 getrocknete rote Chilischoten (Peperoni)  
5 Pimentkörner  
1 Zwiebel  
2 Fleischtomaten  
3 El ungeschwefelte Rosinen/Korinthen  
3 El Pinienkerne  
2-3 El Meersalz  
3 El Öl

Bohnen + Reis waschen + getrennt in jeweils in  $\frac{3}{4}$  l Wasser 8- 12 h weichen lassen.

Die Bohnen mit dem Einweichwasser zum kochen bringen + zugedeckt bei schwacher Hitze ca 1 h garen.

Den Reis ebenfalls im Einweichwasser zu kochen bringen + zugedeckt bei schwacher Hitze garen.

Knoblauch + Ingwer schälen + hacken.

2 El Petersilie mit Knoblauch, dem Ingwer + Gewürzen im Mörser fein zerstoßen + beiseite stellen.

Zwiebeln würfeln.

Tomaten bei Belieben häuten, Stielansatz entfernen+ grob hacken.  
Korinthen waschen , abtropfen, + mit Pinienkerne nach 15 min Garzeit zum Reis geben.

Reis ausquellen lassen (die Garzeit beträgt ca 30 –40 min).

Mit ½ Tl Salz würzen + warm halten.

Inzwischen die Gewürzmischung im Öl 5 min braten, Zwiebel +Tomaten zufügen + bei schwacher Hitze weitere 10 min braten.

Diese Mischung behutsam unter die Bohnen heben, sobald diese weich sind.

Reis ebenfalls zufügen.

Den Pilaw bei schwacher Hitze noch 20 min durch ziehen lassen.

Die restliche Petersilie über den angerichteten Bohnenpilaw streuen.

Als Beilage : Endiviensalat

Als Dessert : Weintraubensülze

Pro Portion ca 2330 Joule / 555 Kalorien

Zubereitungszeit ca 90 min

GU 1984, gepostet Hans60

## Backwaren, Pikant

Backwaren, Pikant .....	35
Muffins.....	35
Bohnenkuchen vom Blech                      3 Ei .....	36
Schoko Muffins    Milch + Eifrei .....	37
Pikante Muffins II .....	37
Gemüsekekuchen                              5 Ei .....	38

## Muffins

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Ts Kidneybohnen  
1 Ts Kichererbsen  
1 Ts rote Linsen  
1 Ts Buchweizen  
2 Tl gelbe Senfkörner

je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 Ei , oder  $\frac{3}{4}$  voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

### Bohnenkuchen vom Blech

3 Ei

150 g Mehl  
1 TI Salz  
80 g Butter  
30 g alt Gauda  
500 g Bohnen, grüne  
1 Bd Bohnenkraut  
3 Eier  
60 g Sahne  
125 ml Milch

Mehl, Butter, Salz, Käse und Wasser zu einem glatten Teig verkneten;  
in Folie verpackt etwa eine Stunde kalt stellen.

Die Bohnen mit Bohnenkraut in Salzwasser zehn Minuten kochen, kalt abspülen und abtropfen.

Eier, Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen würzen.

Den Teig durchkneten, ausrollen und in eine gefettete Quicheform (Durchmesser 28 cm ) geben.

Mit einer Gabel mehrfach einstechen und in einem vorgeheizten Backofen bei 225° (Umluft 200°) acht Minuten vorbacken.

Die Bohnen auf dem Teig verteilen, den Eierguss und gerösteten Sesam darüber geben. 20 Minuten weiterbacken. Fertig. Für ein Backblech benötigt man die doppelte Menge der Zutaten. ( Backzeit um 3 bzw. 5 Minuten verkürzen) Man kann Bacon aufstreuen.

## Schoko Muffins Milch + Eifrei

1 Tasse (120 g ) Rosinen in Wasser/Wein/Rum einweichen  
1 Zitrone Schale + Saft

2 Tassen Kidney Bohnen  
1 Tasse rote Linsen  
100 g Buchweizen  
0,5 TI Aniskörner (kann auch weg bleiben) alles mahlen

100 g Mandeln oder andere Nüsse gem.

2 Tüten Bourbon Vanille Zucker oder anderen  
0.5 TI Meersalz  
1,5- 2 Tüten Weinsteinbackpulver  
200 g Vollrohrzucker oder anderen , mehr nach Geschmack  
6 El Kakaopulver

600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
400 ml Olivenöl  
Margarine oder Butter zum einfetten der Muffeinsbleche

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen.  
Wasser , Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren.  
Rosinen unterrühren, +

Muffeinsformen gut einfetten  
1 El Teig pro Loch reichen , sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll

beide Bleche zusammen in den Ofen  
ca 30 min bei 160 ° C Umluft ohne Vorheizen , reicht bei mir immer

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

## Pikante Muffins II

1 kleine Zwiebel sehr klein schneiden  
1 Chicoree sehr klein schneiden  
Olivenöl

2 Tassen Kidney Bohnen (diesmal habe ich 1 kleine Tasse genommen, ca  
120 g )

1 Tasse rote Linsen

100 g Buchweizen

6 Pfefferkörner

1 TI gelbe Senfkörner

¼ TI Kreuzkümmel                    alles zusammen mahlen

1- 2 TI Gewürzsalz

1 Prise Zucker

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

ca 200 g Gauda (48 % ) grob geraspelt oder gerieben

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
die Tasse voll mit Olivenöl

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen

Die trockenen Zutaten vermischen,

ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren.

Gauda unter mischen, + in gut gefettete , auch Teflon, Muffinsformen ge-  
ben 1 Ei , voll ,bei den kleinen Blech Formen, reichen  
Ergab knapp 20 Stück .

Sehr luftig, schmecken warm sehr gut, ersetzte mein Mittagessen.

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

## Gemüsekuchen

5 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

250 g Champignons, frisch

40 g Butter

Salz und Pfeffer

300 g Möhre(n)

300 g Bohnen, grüne

Bohnenkraut

2 EL Mehl

5 Ei(er)

100 g Käse (Gouda), mittelalt

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Pilze ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beide in der Butter 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Bohnen in 6 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren 8 Minuten in Salzwasser garen, dann die Bohnen 8 Minuten garen. Jeweils gleich mit kaltem Wasser abschrecken. Salzen und pfeffern, die Bohnen zusätzlich mit Bohnenkraut würzen. Das Mehl mit einem Ei verquirlen. Die übrigen Eier und den frischgeriebenen Käse zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eine Kastenform (Länge 26 - 28 cm) mit Alufolie auslegen und ausbuttern. Möhren, Pilze und Bohnen schichtweise einfüllen. Dabei immer 4 EL der Eiermasse darauf verteilen. Die übrige Eiermasse in die Form gießen. Bei 200 Grad 60 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und auf eine Platte stürzen.

10.1.02 Henriettinchen CK

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Cannellibohne

Cannellibohne .....	39
Steckbrief .....	39

## Steckbrief

ebenfalls eine weich kochende mehlig Bohnenart. Sie sind von sahnigem Weiß, nierenförmig + mild im Geschmack.  
Sie sind wie kleine Perlbohnen für Eintöpfe + Casseroler gut geeignet

aus GU 1. Auflage 1984

## Dicke Bohnen,

Pikant.....	39
Steckbrief .....	40
Bohnengemüse .....	40
Bohnengemüse mit dicken Bohnen .....	41
Bohnenmus.....	42
Dicke Bohnen.....	43

Dicke Bohnen - Auflauf .....	43
Dicke Bohnen als Beilage .....	44
Dicke Bohnen in einer leichten Currysauce .....	44
Dicke Bohnen in Tomatensauce .....	45
Dicke Bohnen mit Pfifferlingen .....	45
Dicke Bohnen mit Tomaten .....	46
Dicke Bohnen mit Tomaten .....	47
Erbsen- und dicke Bohnen-Curry Indien .....	47
Falafel.....	48
Fava (aus getr. dicken Bohnen) .....	49
Fava aus dicken Bohnen .....	50
Fava aus dicken Bohnen .....	50
Fava aus dicken Bohnen .....	51
Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse.....	52

## Steckbrief

Diese großen flachen + sehr aromatischen Bohnenkerne werden bei uns leider als getrocknete Hülsenfrucht angeboten.

Wir kennen die frischen, noch grünen Kerne. Die eine Spezialität Westfalens sind.

Getrocknete dicke Bohnen haben eine feste Schale, die man, wenn die Bohnenkerne nur in Wasser gekocht werden, mühelos entfernen kann, um die geschälte Bohne dann ähnlich wie frische dicke Bohnen in einer Sahnesauce anzurichten oder mit gehackten Zwiebelringen zu mischen.

Doch enthalten die Schalen viel Geschmackstoffe + leisten einen Betrag zur besseren Verdauung.

Zu ihnen passen als würzende Zutat unsere heimischen frischen Gartenkräuter wie Petersilie oder Dill + Kerbel.

GU 1984

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Bohnengemüse

### Taze Fasulye

Taze Fasulye kombiniert zweierlei Bohnen: Dicke Bohnen, die das ganze Jahr über getrocknet angeboten werden, und grüne Bohnen. Anstelle der grünen Bohnen können Sie auch Wachsbohnen verwenden. Die Kochzeit des Gerichts hängt von den Dicken Bohnen ab, die je nach Größe und Alter in 1-2 Stunden gar sind. Beginnen Sie daher nach 50 Minuten zu kos-



ten, ob die Dicken Bohnen weich werden und nicht mehr allzu lange brauchen. Geben sie dann grüne Bohnen und Pfefferschoten dazu.

Zutaten für 4 Personen  
400 g getrocknete Dicke Bohnen,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
2-3 EL Butter,  
400 g grüne Bohnen,  
2-3 Pfefferschoten,  
½ Bund frische Minze

#### Zubereitung

Getrocknete Dicke Bohnen verlesen, waschen und mindestens 7-8 Stunden (am besten über Nacht) in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Die eingeweichten Dicken Bohnen mit etwas Wasser dazugeben. Es sollte die Bohnen gerade bedecken. Auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf etwa 1 ½ Stunde kochen. Denken Sie daran, nach 50 Min. in regelmässigen Abständen den Gargrad zu ermitteln. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen. Man gibt sie zu den Dicken Bohnen und kocht das Bohnengericht weitere 5 Min. Halbieren Sie die Pfefferschoten, kratzen Sie mit einem Löffel die Kerne heraus und schneiden Sie sie in kleine Quadrate. Geben Sie die Schoten zu den Bohnen; salzen und noch für weitere 10 Min. auf dem Herd lassen. Die Minze waschen und streifig schneiden. Den Eintopf vom Herd nehmen, die Minze darüber streuen, abschmecken und sofort auftragen.

#### Tipp

Bei getrockneten Hülsenfrüchten variiert die Garzeit immer nach Sorte, Alter und Größe der jeweiligen Hülsenfrucht. Bei Linsen ist diese Zeitspanne geringer, bei Dicken Bohnen oder Kichererbsen kann sie bis zu einer Stunde betragen. Gerichte aus Hülsenfrüchten benötigen daher ihre Aufmerksamkeit - wenn auch nicht Ihre volle.

Gehen Sie vorsichtig mit den scharfen Pfefferschoten um! Ihre aromatischen Öle können die Haut empfindlich reizen. Am besten halbieren und putzen Sie die Schoten unter fließendem Wasser. Waschen Sie sich danach immer sorgfältig die Hände und fassen Sie sich nicht in die Augen. Minze gibt man meist erst zum Schluss zu einem Gericht, damit ihr feines Aroma nicht verloren geht.

#### Bohngemüse mit dicken Bohnen

750 g grüne Bohnen  
2-3 Bohnenkrautweige  
2 El Butter oder Margarine  
1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen  
etwa 400 g ausgepölte dicke Bohnen  
1/4 l Schlagsahne  
1-2 El gehackte Bohnenkrautblättchen  
1-2 El gehackte glatte Petersilie

Grüne Bohnen abfädeln, waschen, in kleine Stücke brechen oder schneiden.

Bohnenkerne vorsichtig abspülen, beide Zutaten in etwas kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen, die Bohnen in etwa 15 Min gar dünsten lassen.

Butter oder Margarine zerlassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln,

in dem Fett glasig dünsten lassen.

Dicke Bohnen waschen, mit wenig Wasser zu den Zwiebeln und Knoblauchwürfeln geben, zum Kochen bringen, die Bohnen in etwa 15 Min gar dünsten lassen, die grünen Bohnen mit den dicken Bohnen vermengen. Sahne etwas einkochen lassen, mit Bohnenkrautblättchen und Petersilie über die Bohnen geben.

## Bohnenmus

Zutaten für 8 Personen

900 g dicke Bohnen (Saubohnen, Pferdebohnen, Puffbohnen genannt)

2 Zwiebeln

2 Eßl. Butter oder Schmalz

5-6 getrocknete Feigen

2 Äpfel

2 - 3 Blätter Salbei

Prise Salz

Zubereitung

Die Bohnen in ihrer Flüssigkeit (oder Wasser mit etwas Salz) weich kochen.

Wenn man dieses Rezept zu Hause zubereitet: Die Bohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Wenn man auf einem Markt ist: Die Bohnen mit einem großen Löffel platt drücken und gut vermischen, bis sie eine mus-ähnliche Konsistenz haben.

Ich hab später die Hände zur Hilfe genommen, als die Bohnen nicht mehr so heiß waren. Das sieht zwar komisch aus, aber macht guten Bohnenmatsch.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden in dem Fett goldbraun rösten. Die kleingewürfelten Feigen und den in Würfel geschnittenen Apfel hinzugeben. Den feingehackten Salbei drunter geben und alles unter rühren leicht anbräunen lassen.

Unter das Bohnenmus rühren und das ganze noch einmal kurz erwärmen. Das Mus gab es bei uns als Beilage zu dem Schweinebraten mit Heidelbeersauce.

### Dicke Bohnen

200 g dicke rote Bohnen,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
2 EL Olivenöl,  
1 TL Butter,  
4 EL Tomatenpüree,  
Salz,  
1 bis 2 Knoblauchzehen (gepresst),  
1 Rosmarinzweig,  
Pfeffer,  
Gemüsebrühe

Die Bohnen ein paar Stunden einweichen. (24- 48 h) Danach abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser weich kochen (je nach Alter der Bohnen bis zu 2 Stunden).

In einem anderen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die weichen Bohnen dazu geben und darin schwenken. Das Tomatenpüree unterrühren und mit Butter verfeinern.

Die fein gehackten Rosmarinblättchen mit dem Knoblauch und dem Salz vermischen und unter die Bohnen rühren. Mit Pfeffer abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, etwas Gemüsebrühe zufügen.

### Dicke Bohnen - Auflauf

Zutaten für 2 Portionen  
300 g Bohnen, dicke  
100 ml Gemüsebrühe  
500 g Möhre(n)  
1 Zwiebel(n)  
100 g Käse  
Thymian  
Kümmel  
Bohnenkraut  
Öl  
Kräutersalz  
Pfeffer

Joghurt oder Saure Sahne  
Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Bohnen gar dünsten, die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten, dann Möhren (in Scheiben) dazugeben. 10-15 Min. garen. Nach Geschmack mit Kräutersalz, Gewürzen und Pfeffer abschmecken. Bohnen dazugeben und alles in eine gefettete Auflaufform füllen. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, geriebenen Käse unterrühren und über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C auf mittlerer Stufe 20 Min. überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

3.12.03 Heike V CK

#### Dicke Bohnen als Beilage

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Bohnen, Dicke (!)  
3 Zwiebel(n)  
2 EL Butter, oder Margarine  
1 Becher Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
1 EL Majoran  
1 EL Bohnenkraut (Blättchen), gehackt  
150 g Joghurt, Sahne

#### ZUBEREITUNG

Bohnen weich kochen. Zwiebeln fein hacken und in dem Fett glasig dünsten. Bohnen dazu geben und ca. 10 Min. dünsten lassen. Crème fraîche unterrühren, etwas einkochen lassen. Würzen und zum Schluss den Joghurt unterrühren.

Passt zu allen Arten von Kotelett naturell (ohne Panade).

6.6.01 Sonja\* CK

#### Dicke Bohnen in einer leichten Currysauce

Zutaten für 6 Portionen  
2 kg Bohnen, frische, dicke, ungeschält  
1 Zwiebel(n)  
2 Tomate(n)  
100 ml Sahne  
50 ml Rinderbrühe ( besser Kalbsfond)

Salz  
Pfeffer  
Curry  
Fondor  
Butter

#### ZUBEREITUNG

Die dicken Bohnen aus der Hülse nehmen und aus der weißen dünnen Haut pellen. Es ist viel arbeit, aber es lohnt sich. Die Bohnen ca. 10 Minuten im Salzwasser kochen und dann abgießen.

Die Tomate häuten, von den Kernen befreien und in ganz feine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Etwas Curry darüber streuen mit den Tomatenwürfeln vermengen und Sahne und Brühe dazu geben. Nun die dicken Bohnen untermischen, mit Salz, Pfeffer und wenig Fondor abschmecken. Die Soße noch 2-3 Minuten einkochen.

Es schmeckt gut als Beilage zu gebratenem Fleisch oder mit gebratener Blutwurst

27.3.04 Pewe CK

#### Dicke Bohnen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

6 EL Olivenöl, extra Vergine!

2 Zehe/n Knoblauch

2 Blätter Salbei

Salz und Pfeffer

1 kg Bohnen, frisch ausgepulte dicke

400 g Tomate(n)

#### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Knoblauch pellen, fein hacken und mit dem Salbei und dem Pfeffer in das Öl geben. 5 Minuten dünsten. Topf von der Kochstelle nehmen, Bohnen und eine Prise Salz untermischen und 4 Minuten beiseite stellen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Zugedeckt 20 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Salbeiblätter herausnehmen und das Gemüse sofort servieren.

3.12.03 schorsch12 CK

#### Dicke Bohnen mit Pfifferlingen

4 Portionen

300 g Pfifferlinge  
500 g dicke Bohnen (TK; oder  
-- frisch gepalt aus 2 kg)  
Salz  
3 Zwiebeln  
4 El Öl  
250 g Möhren  
200 ml Weißwein  
250 ml Schlagsahne  
Pfeffer  
Muskatnuss, frisch gerieben  
1 Bund glatte Petersilie  
2 El heller Saucenbinder (Kartoffelmehl)

Die Pfifferlinge in ein Sieb geben und vorsichtig abbrausen, dann auf Küchenpapier ausbreiten, trocken tupfen und putzen. Die dicken Bohnen in kochendes Salzwasser schütten und zugedeckt 10-15 Minuten garen.

Die Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden so lange dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Möhren schälen und raspeln.

Die Pfifferlinge mit Wein und Sahne ablöschen. Dann die Möhrenraspel dazugeben und 5 min. mitgaren. Die Bohnen abgießen und ebenfalls unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Petersilie fein hacken. Das Ragout mit Saucenbinder binden und mit der Petersilie bestreut servieren.

Dazu passen Spiegeleier und neue Kartoffeln.

### Dicke Bohnen mit Tomaten

300 g frische ausgepalt dicke Bohnen (ca 1,5 kg mit Hülsen)  
4 gr enthäutete Fleischtomaten  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
3 El Olivenöl  
Salz  
frisch gem Pfeffer  
Cayennepfeffer  
geh Bohnenkrautblättchen

geh Oreganoblättchen  
1/8 l Fleischbrühe  
3-4 El Rotwein

Bohnen waschen, Tomaten halbieren, entkernen, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten in Stücke schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Bohnen hinzufügen, würzen.  
Kräuter unterrühren. Fleischbrühe und Rotwein hinzugeben, das Gemüse in etwa 15 Min gar dünsten lassen. Tomatenwürfel zufügen. 5 Min erhitzen, evtl nochmals abschmecken

### Dicke Bohnen mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Bohnen, dicke, (entschalt)  
4 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
150 g Zwiebel(n), in Ringe geschnitten  
50 g Butter  
4 Tomate(n)  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln in der Butter dünsten. Die Tomaten pürieren. Die Bohnen in tiefe Pfanne geben und mit den Tomaten und der Flüssigkeit bedecken. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen; dabei darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Es kann allein, aber auch mit einem Stück Grillfleisch gegessen werden.

1.1.04 alho CK

### Erbsen- und dicke Bohnen-Curry Indien

100 g Erbsen  
100 g Dicke Bohnen  
100 g Kokosraspeln  
2 Tl Chilipulver  
2 El Currypulver  
1 Tl Senfkörner  
½ Tl Kurkuma  
Salz

Die Senfkörner in eine Bratpfanne mit heißem Fett geben. (Vorsicht, nicht anbrennen lassen, werden sonst schwarz und bitter) Nur 1-2 min lang in der Pfanne unter ständigem Rühren anbraten. Danach die Kokosraspeln und die Gewürze ebenfalls anbraten.

Erbsen und Bohnen zufügen und ½ Tasse Wasser, jetzt fertig garen, evtl. noch etwas Wasser zufügen.

## Falafel

Am Vortag

Ein Kilo Pferde- oder Saubohnen - im Bild gemischt mit Kichererbsen (in Ägypten wird Falafel nur mit Pferdebohnen, in Israel nur mit Kichererbsen gemacht) werden mindestens 24 Stunden in Wasser eingeweicht.

Zutaten (für ein Kilo Bohnen)

2 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie, ca. 200 gr.

1 Bund Dill

4 Zweige Sellerieblätter

2 Stangen Lauch, davon aber nur das Grüne verwenden

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Dill, Sellerieblätter und Lauch grob hacken. Mit den rohen, aber aufgeweichten Pferdebohnen und Kichererbsen vermengen. Mit einem Stabmixer, Fleischwolf oder einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Masse muss noch einmal ordentlich durchmischt und mit dem Stabmixer ein zweites Mal fein zerkleinert werden.

Folgende Gewürze beimengen (Angaben wieder für ein Kilo Bohnen):

1/2 Teelöffel Kamoun (Kreuzkümmel) gemahlen

1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer gemahlen

5 Teelöffel Koriander getrocknet

getrockneter Chili (sehr wenig - je nach Schärfe)

Salz nach Geschmack

Kleine Laibchen formen, in Sesam wenden und in sehr heißem Pflanzenöl backen. Die Falafel müssen schwimmen. Beidseitig goldbraun herausbacken und auf einem saugfähigen Küchenpapier abtropfen lassen.



Dazu Paradeissalat mit rotem Zwiebel zubereiten. Ebenfalls zu Falafel gehört Tahin\*: Die Grundlage ist eine fertige Sesampaste (2 Esslöffel), die mit dem Saft von zwei Zitronen, zwei Knoblauchzehen (gepresst), Kamoun (Kreuzkümmel) und etwas Chili und Salz verfeinert wird. Bei Bedarf (Paste soll schön cremig sein) vorsichtig etwas Wasser beimischen. Die fertigen Falafel mit Paradeissalat, Tahin und Fladenbrot servieren. Dazu passen auch geschnittene rote Zwiebel in Zitronensaft oder "mixed Pickels".

derstandard.at

\* Tahin kann man sehr gut selber herstellen  
man nehme Sesamsamen + wenig Meersalz, (Vorsicht bei der Salzzugabe)  
)röste es ein wenig, + mahle es zusammen, ( wer keine Mühle hat, im  
Fleischzerhacker geht es auch, zu Mus. Hans60 24.05.2004

### Fava (aus getr. dicken Bohnen)

300 Gramm Dicke Bohnen; getrocknet  
2 Zwiebeln  
1 Tasse (250ml) Olivenöl  
1 Teelöffel Zucker  
Salz  
1/4 Liter Wasser  
1 Zitrone, unbehandelt  
2 Esslöffel Petersilie; gehackt  
2 Esslöffel Dill; gehackt  
8 Oliven; evt. 1/4 mehr

Die Bohnen am Vortag verlesen, waschen und einweichen. Am Tag der Zubereitung die Bohnen in einem Topf mit reichlich Wasser 30 Minuten kochen und dann abgießen. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Dann die Bohnen, den Zucker, Salz und das Wasser hinzufügen und die Bohnen noch etwas 15 Minuten garen. Die Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel anrichten. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen mit dem restlichen Olivenöl übergießen und mit den Zitronenscheiben, der Petersilie, dem Dill und den Oliven verzieren.

Tipp: Das gleiche Gericht kann man auch mit frischen dicken Bohnen (dann entfällt die Einweichzeit) oder mit gekochten Kartoffeln herstellen.

## Fava aus dicken Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Bohnen, dicke

1 Bund Dill

1 Zwiebel(n)

4 EL Öl (Oliven)

Salz

Pfeffer

2 Frühlingszwiebel(n) mit Lauch

2 EL Petersilie, gehackt

Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Die getrockneten dicken Bohnen (z.B. Saubohnen, Puffbohnen, Favebohnen oder Pferdebohnen) mit reichlich Wasser über Nacht weichen lassen. Am Zubereitungstag die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf mit viel Wasser zum Kochen bringen. Das Dillsträußchen beifügen und die Bohnen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 45 Minuten garen. Den Schaum, der sich bildet, abschöpfen. Das Dillsträußchen wieder entfernen und die Bohnen im pürieren. Die Zwiebel schälen und reiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Bohnenpüree zurück in den Topf geben, salzen, pfeffern und nochmals unter Rühren dick einkochen lassen. Das Püree in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln samt Lauch waschen, schälen und klein schneiden (fein). Die Zwiebeln über das Püree geben. Das Püree mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Diese Vorspeise, die in Griechenland stets mit feingehackten Zwiebeln bestreut und mit Zitronensaft beträufelt wird, kann heiß oder kalt gegessen werden.

6.11.00 Chefkoch CK

Und da gehört kein Knoblauch rein? Das wäre doch wahrscheinlich das Tüpfelchen auf dem i.  
blähen tut's eh Susa

## Fava aus dicken Bohnen

75 g Bohnen, dicke

¼ Bund Dill

¼ Zwiebel(n)

1 EL Öl (Oliven)

Salz

Pfeffer

½ Frühlingszwiebel(n) mit Lauch  
½ EL Petersilie, gehackt  
Zitronensaft

Die getrockneten dicken Bohnen (z.B. Saubohnen, Puffbohnen, Favebohnen oder Pferdebohnen) mit reichlich Wasser über Nacht weichen lassen. Am Zubereitungstag die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf mit viel Wasser zum Kochen bringen. Das Dillsträußchen beifügen und die Bohnen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 45 Minuten garen. Den Schaum, der sich bildet, abschöpfen. Das Dillsträußchen wieder entfernen und die Bohnen im pürieren. Die Zwiebel schälen und reiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Bohnenpüree zurück in den Topf geben, salzen, pfeffern und nochmals unter Rühren dick einkochen lassen. Das Püree in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln samt Lauch waschen, schälen und klein schneiden (fein). Die Zwiebeln über das Püree geben. Das Püree mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Diese Vorspeise, die in Griechenland stets mit feingehackten Zwiebeln bestreut und mit Zitronensaft beträufelt wird, kann heiß oder kalt gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Minuten

### Fava aus dicken Bohnen

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Bohnen, dicke
- 1 Bund Dill
- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Öl (Oliven)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebel(n) mit Lauch
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Zitronensaft

Zubereitung

Die getrockneten dicken Bohnen (z.B. Saubohnen, Puffbohnen, Favebohnen oder Pferdebohnen) mit reichlich Wasser über Nacht weichen lassen.

Am Zubereitungstag die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf mit viel Wasser zum Kochen bringen.

Das Dillsträußchen beifügen und die Bohnen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 45 Minuten garen.

Den Schaum, der sich bildet, abschöpfen. Das Dillsträußchen wieder entfernen und die Bohnen im pürieren.

Die Zwiebel schälen und reiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten.

Das Bohnenpüree zurück in den Topf geben, salzen, pfeffern und nochmals unter Rühren dick einkochen lassen.

Das Püree in eine Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln samt Lauch waschen, schälen und klein schneiden (fein). Die Zwiebeln über das Püree geben.

Das Püree mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Diese Vorspeise, die in Griechenland stets mit feingehackten Zwiebeln bestreut und mit Zitronensaft beträufelt wird, kann heiß oder kalt gegessen werden.

sozialisten.de

## Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse

Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen, ausgepalt, verlesen und die Haut entfernt

1 mittelgroße, geschälte und fein gehackte rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

200 g Ziegenkäse

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprikapulver

Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse -Vegetarisch und echt italienisch

In einem Hotelrestaurant außerhalb von Rom fragte ich einmal, ob dicke Bohnen auf der Speisekarte stünden. Kurz darauf wurde eine Platte mit frischen dicken Bohnen, noch in der Hülse, auf Eis gebettet aufgetragen. Bei uns bekommt man die Bohnen nicht so knackfrisch und zart. Deshalb empfehlen wir die Bohnenkerne unbedingt zu garen, um unliebsamen Magen- und Darmbeschwerden vorzubeugen.

1 Die ausgepalteten und verlesenen dicken Bohnen etwa 10-15 Minuten garen oder dämpfen, bis sie weich sind. Gründlich abgießen.

2 Die Zwiebel im Olivenöl etwa 5 Minuten andünsten, dann die Bohnen zugeben und nach Geschmack würzen. Gut umrühren.

3 Auf einem Teller anrichten, den in dünne Streifen geschnittenen Ziegenkäse über die Bohnen legen. Mit Paprikapulver bestäuben.

Das Häuten der hellgrünen dicken Bohnen (Saubohnen, Puffbohnen, Pferdebohnen) ist äußerst zeitaufwendig, lohnt sich aber, da die Haut zäh sein kann. Außerdem schmecken die Bohnenkerne gehäutet süßlicher.

Zusammengestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.05.2004

## Fisolen oder Flageolet

Fisolen oder Flageolet .....	53
Steckbrief .....	53
Griechischer Gemüseintopf----- (Fisolen) .....	53
Fisolen mit Champignons .....	54

### Steckbrief

Längliche flache Bohnen von zartgrüner Farbe + frischen köstlichen Geschmack. Sie ergeben mit Kräutern + Zwiebeln gewürzt eine delikate Gemüsebeilage oder einen feinen Bohnensalat

### Griechischer Gemüseintopf----- (Fisolen)

Original: Turlou

Zutaten für 4 Portionen

2 Aubergine(n), Melanzani

2 Zucchini

5 m.- große Kartoffeln

1 Zwiebel(n)

500 g Bohnen, Fisolen

Knoblauch

Oregano

Salz und Pfeffer

Petersilie

Dill

1 Dose/n Tomate(n)

Öl, Olivenöl zum Rösten

## ZUBEREITUNG

Zwiebel in einem großen, hohen Topf mit Olivenöl anrösten. In Scheiben geschnittene Melanzani und Zucchini dazugeben, auch die gewaschenen und geputzten Fisolen. Etwas weich dünsten lassen. Mit Tomaten + Tomatensaft aus der Dose aufgießen. Gewürze dazugeben. Solange dünsten, bis die Fisolen weich sind.

21.11.01 Phia CK

## Fisolen mit Champignons

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange/n Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 TL Margarine
- 300 g Bohnen, grüne (Fisolen), geschnitten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Champignons, kleine
- 1 EL Öl
- 1 EL Thymian
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Lauch und Zwiebel in der Margarine anbraten, die Fisolen dazu geben und mitbraten. Die Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1/2 Std. dünsten. Die Champignons dazufügen und weitere 10 Minuten dünsten. Zuletzt das Pflanzenöl und den Thymian darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

25.5.03 LATITIA CK

## Grüne Bohnen, Pikant

Grüne Bohnen Pikant.....	54
Bohnen - Tomaten - Gemüse.....	55
Bohnen an Thymian-Senf-Sauce .....	56
Bohnen gratiniert.....	56
Bohnen in Curry-Joghurt-Sauce .....	57
Bohnen mit Tomaten und Salbei .....	58
Bohnen mit Zitronensauce .....	58
Bohnen nach Cajun-Art .....	59
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig 3 Ei.....	59

Bohngemüse .....	60	
Brechbohnen mit Gnocchi .....	60	
Breite Bohnen mit Mandeln und Schafkäse .....	61	
Curry - Bohnen - Salat .....	61	
Gebackene grüne Bohnen .....	62	
Gebratene Bohnenschoten.....	62	
Gedämpfte Bohnen .....	63	
Gemüsekuchen	5 Ei .....	63
Gemüserelish.....	64	
Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten .....	65	
Grüne Bohnen - Salat mit Mais.....	66	
Grüne Bohnen in Estragoncreme	1 Ei.....	66
Grüne Bohnen mit Tomaten .....	67	
Grüne Bohnen und Kartoffel in pikanter Sauce .....	67	
Grüne Bohnensalat mit Mais .....	68	
Grüne Pfeffer - Bohnen .....	68	
Grüner Sahne - Bohnen - Salat.....	69	
Indische Bohnen mit Joghurtsauce.....	69	
Kartoffel - Bohnen - Gemüse.....	70	
Mixed Pickles .....	71	
Orientalischer Gemüsetopf .....	72	
Penne mit grünen Bohnen.....	72	
Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch .....	73	
Pikante grüne Bohnen.....	74	
Scharfe grüne Bohnen .....	74	
Schneidebohnen .....	75	
Schneidebohnen mit Salbei - Gnocchi .....	75	
Schneller Bohnensalat .....	76	
Schweizer Bohnengratin	Eierkuchenteig...	76
Spanisches Bohngemüse.....	77	
Überbackene grüne Bohnen	1 Eigelb.	77

## Bohnen - Tomaten - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnen, grüne

400 g Tomate(n), feste

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 Stiel/e Thymian

150 ml Gemüsebrühe

### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, waschen, einmal durchbrechen, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Zwiebel und Knob-

lauch abziehen und fein würfeln, mit den Thymianblättchen in einem breiten Topf in 1 El Öl und Butter andünsten. Die Bohnen kurz mitdünsten, Brühe angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Tomaten die letzten 5 Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Passt gut zu Schweineschnitzel oder -steaks

20.7.03 Tilla CK

### Bohnen an Thymian-Senf-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen (Buschbohnen oder Stangenbohnen)

1 kleine Zwiebel(n)

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe

200 ml Crème fraiche oder saure Sahne

200 ml süße Sahne

1 EL Senf

½ Bund Thymian

#### ZUBEREITUNG

Busch- oder Stangenbohnen putzen, eventuell entfädeln, waschen, Buschbohnen halbieren, Stangenbohnen in Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein hacken, in der heißen Butter glasig dünsten. Bohnen beifügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe dazu geben. Die Bohnen zugedeckt 15 - 20 Minuten auf kleinem Feuer weich kochen.

Inzwischen süße Sahne und Creme fraiche oder saure Sahne in einem Pfännchen ca. 5 Minuten etwa auf die Hälfte einkochen. Mit 1 EL Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen von ½ Bund Thymian beifügen. Bohnen abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Lecker als Beilage zu gebratenen oder gegrillten Lammkoteletts oder Grillwürsten.

Tipp: Schmeckt auch kalt als Salat sehr lecker.

4.11.01 Aurora CK

### Bohnen gratiniert



750 g junge, grüne Bohnen,  
Salz,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
1 Hand voll Petersilie (gehackt),  
3 EL Butter,  
Pfeffer aus der Mühle,  
60 g Parmesan (frisch gerieben)

Die Bohnen waschen, an den Enden kappen und im Salzwasser bei geringer Hitze in ca. 15 Minuten knapp weich kochen. Die Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Mit etwas Bohnenbrühe ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen bis die Zwiebel weich ist.

Die Bohnen abgießen und mit der gehackten Petersilie sowie der Zwiebelmischung in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern und mit dem Parmesan bestreuen.

Im heißen Backofen ca. 5 Minuten gratinieren.

## Bohnen in Curry-Joghurt-Sauce

4 Portion

400 g Grüne Bohnen  
; Salz  
20 g Ingwerwurzel, frisch  
1 Rote Chilischote (15 g)  
200 g Gemüsezwiebel  
3 Frühlingszwiebeln  
300 g Sahnejoghurt  
1 1/2 EI Mehl  
1 EI Butter  
1 EI Öl  
1 1/2 EI Currypulver  
250 g Gemüsefond  
; weißer Pfeffer  
1 Bund Koriandergrün

Bohnen putzen, in sprudelndem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen halbieren. Ingwer schälen und fein würfeln.

Chilischote aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Gemüsezwiebel fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Joghurt mit Mehl glattrühren. Butter und Öl in einem flachen Topf erhitzen. Ingwer,

Chili- und Zwiebelwürfel darin unter Wenden andünsten. Mit Currypulver bestäuben und etwas anschwitzen. Fond dazugeben, glattrühren und 3 Minuten bei milder Hitze kochen. Joghurt und Bohnen unterrühren, salzen und pfeffern. Koriandergrün abzupfen, mit den Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2-3 Minuten garen.

Anmerkung Petra: Ohne Frühlingszwiebeln und Koriandergrün, statt Gemüsefond Weinfond von Vitello tonnato, weniger Mehl, statt Sahnejoghurt

2/3 Vollmilchjoghurt + 1/3 Schmand: sehr fein! Dazu Basmatireis mit Mandelsplittern und Hackbällchen.

### Bohnen mit Tomaten und Salbei

500 g Buschbohnen  
Salz  
Tomaten  
kleine Zwiebel  
EL Butter  
frisch gemahlener Pfeffer  
TL gehackter Salbei

Buschbohnen waschen, abfädeln und in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Tomaten waschen, entstielen und mit heißem Wasser überbrühen. Dann die Haut abziehen und Tomaten vierteln.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Bohnen und Tomatenviertel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und heiß servieren.

### Bohnen mit Zitronensauce

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Bohnen, grün  
Salz  
Butter  
Öl  
3 Lauchzwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Zitrone(n)  
5 EL Öl (Olivenöl)  
Salz und Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zucker

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen putzen und waschen, in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten kochen, sie sollten noch Biss haben, aber nicht mehr roh sein. Gut abtropfen lassen und in eine flache Schüssel geben.

Butter erhitzen, Öl zugeben, die gesäuberten und in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln anbraten und über die Bohnen geben.

Den Saft einer Zitrone mit dem Olivenöl und den klein gehackten Knoblauch verrühren und die Bohnen - Zwiebelmischung damit übergießen. Mit Pfeffer würzen, eventuell noch mit Salz und Zucker nachwürzen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

8.8.02 Biene62 CK

#### Bohnen nach Cajun-Art

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, grün

16 Scheibe/n Bacon

5 EL Zucker, braun

1 Stange/n Zimt

6 Nelken

Salz

1.5 dl Wasser

#### ZUBEREITUNG

Die grünen Bohnen putzen und wenige Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abschwenken. So behalten sie ihre Farbe. Jeweils ein kleines Bund Bohnen mit 2 Scheiben Bacon umwickeln, die Bohnenbündel in eine feuerfeste Form nebeneinander legen. Das Wasser zum kochen bringen, den Zucker darin auflösen, die Zimtstange und die Nelken dazu geben. 5 Minuten einkochen lassen, bis ein Sirup entsteht. Den Sirup über die Bohnen geben, die Bohnen dürfen jedoch vom Sirup nicht ganz bedeckt sein. Die Bohnen in einem sehr heißen, vorgewärmten Ofen 15-20 Minuten backen, bis der Bacon knusprig ist.

3.5.01 Ingrid R CK

#### Bohnenbündelchen im Omelett-Teig 3 Ei

Zutaten:

500 g Bohnen (Prinzessbohnen),  
3 Eier,  
Estragon (fein gehackt),  
Muskatnuss,  
etwas Mehl,  
Öl oder Ausbackfett

Zubereitung:

Bohnen in Salzwasser kochen. Während die gekochten Bohnen abkühlen,  
3

Eigelb zu Schaum schlagen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die gehackten Estragonblättchen darunter mischen. Die 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und unter das Eigelb heben.

Die Bohnen mit Zwirn zusammenbinden, so dass ein langes Stück Faden zum Anfassen bleibt. Die Bündelchen mit Mehl bestäuben, in den Omelett-Teig tauchen und im heißen Fett goldgelb backen. Zum Fixieren der Bohnen kann auch ein Streifen Speck oder Schnittlauch verwendet werden.

## Bohnengemüse

500 g Bohnen  
Salz, weißer Pfeffer  
1 EL Bohnenkraut  
30 g Butter

Bohnen an den Enden beschneiden und in reichlich Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und anschließend in Butter schwenken. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

## Brechbohnen mit Gnocchi

500 g frische Stangenbohnen  
Salz  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
500 g Gnocchi  
Salbei  
1 Tomate  
weißer Pfeffer

1. Bohnen waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Min. garen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Gnocchi zufügen und anbraten. Mit Salbei würzen.
3. Tomate waschen, würfeln. Bohnen abgießen. Beides unter die Gnocchi mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen.

Zubereitung- ca. 35 Min. kJ/kcal p. P.: 1.092/260

### Breite Bohnen mit Mandeln und Schafskäse

500 g breite Bohnen  
200 g Möhren  
Stangen Staudensellerie  
feingewürfelte Zwiebel  
EL Butter  
EL Honig  
EL gehacktes Bohnenkraut  
½ Liter Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
heller Saucenbinder (Kartoffelmehl)  
150 g Schafskäse  
80 g Mandeln

Bohnen waschen, putzen und in fingerdicke Streifen schneiden. Möhren schälen, Stangensellerie putzen und beides grob würfeln. Zwiebelwürfel in der heißen Butter glasig dünsten. Gemüse, Honig, Bohnenkraut, Brühe und Sahne zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Leicht salzen und pfeffern.  
Restflüssigkeit mit Saucenbinder binden. Käse würfeln und Mandeln grob hacken. Beides unter das Gemüse geben.  
Zub. Zeit 25 Min.

### Curry - Bohnen - Salat

Zutaten für 8 Portionen  
1 kg Bohnen, grüne

Salz  
1 kg Zwiebel(n)  
3 EL Öl  
4 TL Curry  
50 g Zucker, braun  
1/8 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe (Instant)  
15 g Speisestärke  
1/8 Liter Essig (Weinessig)

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen, putzen und schnippeln. Mit wenig Salzwasser in etwa 20 Minuten gar dünsten. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und im Öl glasig anbraten. Wenn sie gar sind, Curry darüber stäuben, unterrühren und kurz mitbraten. Die Zwiebeln zu den heißen Bohnen geben, mit Zucker und heißer Brühe vorsichtig vermischen, wieder zum kochen bringen. Speisestärke mit dem Essig verrühren und das Gemüse damit binden.

Lauwarm oder kalt servieren.

13.4.04 Mirabella CK

#### Gebackene grüne Bohnen

Zutaten für 4 Portionen  
1000 g Bohnen (Brechbohnen)  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Bohnenkraut  
1 Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen fädeln, in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut gar kochen, jedoch nicht zu weich. In Eiswasser abschrecken. Zwiebeln würfeln, in Olivenöl glasig dünsten, Bohnen dazugeben und auf mittlerer Flamme unter ständigem Wenden weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Petersilie am Schluss drüberstreuen. Dazu passen gut Hackbällchen und Bratkartoffeln.

12.7.03 waldbeere CK

#### Gebratene Bohnenschoten

500 g frische grüne Bohnen  
Stange Lauch  
1 El. Öl  
1 TL. Zucker  
2 El. Reiswein  
2 El. Sojasauce  
1 Prise Salz und Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Bohnen 1 Min. braten und dann den Lauch, den Zucker, den Wein und die Sojasauce zugeben. 3 Min. schmoren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

### Gedämpfte Bohnen

1 kg junge Buschbohnen,  
50 g Butterfett oder Öl,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
1 Knoblauchzehe (fein gehackt),  
Bohnenkraut,  
Salz

Knoblauch und Bohnenkraut dünsten. Die gewaschenen, noch feuchten Bohnen begeben und bei geschlossenem Deckel, damit kein Dampf entweicht, 20 bis 40 Minuten (hängt von der Bohnensorte ab) dämpfen. Zum Schluss salzen. Wie es Werners Mutter machte: Die Bohnenenden entfernen, die Bohnen waschen und mit einem sauberen Küchentuch trocken reiben. In heißem Olivenöl Zwiebel und Knoblauch dämpfen, die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und durch Aufschütteln im zugedeckten Topf dafür sorgen, dass jede Bohne mit Öl bedeckt ist. Dann mit wenig Wasser ablöschen und bei offenem Topf (Kochlöffel unter den Deckel legen) 20 bis 40 Minuten dämpfen (je nach Sorte). Vorsicht: Wasser eventl. ergänzen, damit sie nicht anbrennen. Zum Schluss salzen.

### Gemüsekekuchen

5 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zwiebel(n)  
250 g Champignons, frisch  
40 g Butter

Salz und Pfeffer  
300 g Möhre(n)  
300 g Bohnen, grüne  
Bohnenkraut  
2 EL Mehl  
5 Ei(er)  
100 g Käse (Gouda), mittelalt

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Pilze ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beide in der Butter 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Bohnen in 6 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren 8 Minuten in Salzwasser garen, dann die Bohnen 8 Minuten garen. Jeweils gleich mit kaltem Wasser abschrecken. Salzen und pfeffern, die Bohnen zusätzlich mit Bohnenkraut würzen. Das Mehl mit einem Ei verquirlen. Die übrigen Eier und den frischgeriebenen Käse zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eine Kastenform (Länge 26 - 28 cm) mit Alufolie auslegen und ausbuttern. Möhren, Pilze und Bohnen schichtweise einfüllen. Dabei immer 4 EL der Eiermasse darauf verteilen. Die übrige Eiermasse in die Form gießen. Bei 200 Grad 60 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und auf eine Platte stürzen.

10.1.02 Henriettinchen CK

#### Gemüserelish

Zutaten für 1 Portionen

500 g Tomate(n)  
500 g Zwiebel(n)  
500 g Bohnen, grüne  
800 g Paprikaschote(n), bunt  
10 Zehe/n Knoblauch  
300 g Gelierzucker  
300 ml Essig (Weinessig)  
2 Lorbeerblätter  
2 TL Koriander  
1 TL Fenchelsamen  
1 Chilischote(n)  
Meersalz

#### ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen, in möglichst flache Stücke schneiden und im Rohr bei 250° C dunkelbraun braten. Sofort in kaltes Wasser legen und schälen. Nun in kleine Würfel schneiden.



Die grünen Bohnen waschen, von den Fäden befreien und in 1/2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und die Tomaten blanchieren, schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken oder mit der Meerrettichreibe in die halbfertige Masse reiben.

Alle Zutaten gemeinsam zum Kochen bringen und etwa 1,5 Std. schwach kochen lassen, bis die Masse eingedickt ist.

Abschmecken und sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.

30.7.02 Sonja\* CK

### Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten

Fassolakia ladera

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Bohnen, junge grüne

150 ml Olivenöl

3 m.- große Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), frische oder

½ TL Chili - Flocken, getrocknete rote

1 Bund Petersilie

3 m.- große Kartoffeln, geschält und in größere Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Tomate(n)

#### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln grob hacken und in der Hälfte des Olivenöl 3 Minuten dünsten. Die Petersilie, das von den Kernen befreite und gehackte Chili, und die Bohnen zufügen. alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern. Die Kartoffeln darauf verteilen und nicht mehr umrühren. Die Tomaten darüber verteilen. Das restliche Olivenöl darüber gießen.

Die Hitze klein stellen und 45 Minuten garen. Zwischendurch mal nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, eventuell etwas Brühe nachgießen. Den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette und Feta Käse.

24.2.04 Mimaki CK

## Grüne Bohnen - Salat mit Mais

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Bohnen, grüne, frisch oder TK
- Bohnenkraut, frisch oder getrocknet
- 1 Dose/n Mais, ca. 200 g Einwaage
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 2 EL Öl (Salatöl)
- Essig (Apfelessig und/oder Zitronensaft)
- Salz und Pfeffer
- Dill, frisch
- 4 Ei(er), hart gekocht
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, mit etwas Bohnenkraut nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, mit Mais mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, untermischen.

Aus den übrigen Zutaten Salatsauce rühren, mit Gemüse mischen. Etwas durchziehen lassen.

Salat mit Eierachteln anrichten.

Schmeckt lecker mit Ciabattabrot als sommerliche Mahlzeit (oder auch Vorspeise!)

29.7.03 Angie17 CK

## Grüne Bohnen in Estragoncreme

1 Ei

- 750 g grüne Bohnen
- 1 Becher Creme fraiche (150 g)
- Knoblauchzehen
- 1-2 EL Estragonblättchen, gehackt
- 1 Ei
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und 15 - 20 Minuten gar kochen. Abtropfen lassen.

Creme Fraiche erhitzen, Knoblauch durchpressen und mit Estragon und Petersilie dazu geben. Gut verrühren und Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen hinzufügen, durchschwenken und sofort servieren

## Grüne Bohnen mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n) gehackt
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 750 g Bohnen, grüne, in Stücke geschnitten
- Bohnenkraut, nach Geschmack
- 500 g Tomate(n), abgezogen und in Stücke geschnitten
- Kräutersalz, nach Geschmack
- Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Prise Zucker
- 2 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- ½ Bund Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

Die gehackten Zwiebeln im Öl golden dünsten. Die in Stücke geschnittenen Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben, 15 Min. köcheln lassen. Dann die abgezogenen, in Stücke geschnittenen Tomaten und die Gewürze dazugeben. Das Ganze ca. 20 Min. gar dünsten. Nun den gehackten Knoblauch unter das Gemüse mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

4.10.02 Imar CK

## Grüne Bohnen und Kartoffel in pikanter Sauce

Fassiolata, griechischer Bohneneintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Bohnen, grüne
- 1 kg Kartoffeln, geviertelt
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 1 Dose/n Tomate(n), geschält
- 2 Würfel Brühe
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Lorbeerblätter
- 1 TL Zucker
- Öl (Olivenöl)

### ZUBEREITUNG

Reichlich Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebeln würfeln und kurz anschwitzen. geputzte Bohnen zugeben. Geschälte Tomaten mit dem Mixstab zerkleinern und zu den Bohnen geben. Brühwürfel, Zucker, Oregano und Knoblauch zugeben. 10 min. köcheln lassen, dann die geschälten und

geviertelten Kartoffeln dazugeben und zusammen garen lassen. zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

30.9.02 Feuerlocke CK

### Grüne Bohnensalat mit Mais

500 g grüne Bohnen (frisch oder TK)  
etwas Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)  
1 Dose Maiskörner  
3 Frühlingszwiebeln

2 Essl. Salatöl  
Apfelessig oder Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, etwas Zucker  
frischer Dill

4 hartgekochte Eier

Bohnen putzen, mit etwas Bohnenkraut nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, mit Mais mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, untermischen.

Aus den übrigen Zutaten Salatsauce rühren, mit Gemüse mischen. Etwas durchziehen lassen.

Salat mit Eiachteln anrichten. Schmeckt lecker mit Ciabattabrot als sommerliche Mahlzeit (oder auch Vorspeise)

CK

### Grüne Pfeffer - Bohnen

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Bohnen, frische grüne  
1 EL Pfeffer, eingelegter grüner  
1 Zehe/n Knoblauch  
150 ml Sahne  
Salz und Pfeffer, etwas frisch gemahlener schwarzer  
Öl (Olivenöl) zum Braten

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen putzen, knapp gar kochen, abgießen.

Inzwischen den abgespülten grünen Pfeffer, die Knoblauchzehe und eine Prise Salz zermörsern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen darin anbraten und herausnehmen. Die Pfeffer-Knoblauchmischung in der Pfanne leicht anrösten, mit Sahne aufgießen und einköcheln lassen, bis die Sahne schön sämig ist.

Die Bohnen vorsichtig unter die Pfeffer-Sahne mengen, noch etwas nachsalzen und noch eine Prise frischgemahlene Pfeffer darüber geben.

Eine tolle würzige Beilage zu kräftigem Fleisch. Oder auch kalt auf einem mediterranen Vorspeisen - Büffet (dann etwas stärker würzen und eine Nacht marinieren.)

7.11.02 Rosmarin CK

### Grüner Sahne - Bohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

600 g Bohnen, grüne

100 ml Sahne

1.5 EL Essig (Weißweinessig)

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

4 TL Zucker

1 kleine Zwiebel(n)

2 Stängel Petersilie, glatt

#### ZUBEREITUNG

Die grünen Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser garen. Abschrecken und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Essig, Öl, Zucker und einer feingehackte Zwiebel vermengen. Die Sahne halb steif schlagen, die Petersilie hacken und alles unter die Bohnen mischen. Jetzt noch 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Wir essen den Salat gerne zum "ganz normalen" Sonntagsbraten.

6.2.03 evalima CK

### Indische Bohnen mit Joghurtsauce

1000 g grüne Bohnen

200 g Kartoffeln

Salz

60 g Rosinen

Zwiebeln

1 EI Butter

2 EI Currypulver

1/4 l Gemüsebrühe  
300 g Joghurt  
2 TL Speisestärke  
Pfeffer aus der Mühle

Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen waschen und leicht schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Bohnen und die Kartoffeln zugedeckt in Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Rosinen waschen und in warmen Wasser einweichen.

Für die Joghurtsauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Currypulver darüber stäuben, kurz mitdünsten, dann alles mit der Brühe ablöschen.

Den Joghurt mit der Speisestärke glatt rühren und zu den Zwiebeln geben. Die Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Joghurtsauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen und Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Dann mit der Joghurtsauce vermischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

: Zub. Zeit : 40 Min.

## Kartoffel - Bohnen - Gemüse

### Aloo Phaliyan

Zutaten für 4 Portionen

2 TL Öl  
½ TL Thymian oder Ajowan  
½ TL Sesam  
½ TL Kurkuma  
½ TL Chilipulver  
1 TL Salz  
2 TL Zitronensaft  
3 Tomate(n), gewürfelt  
3 Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
4 EL Wasser  
300 g Bohnen, grün, frisch, gestückelt  
1 TL Koriander  
1 EL Kokosraspel

### ZUBEREITUNG

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Ajowan und Sesamsamen kurz darin anrösten. Kurkumapulver, Chilipulver, Salz, Zitronensaft sowie Tomaten und Kartoffelstückchen zugeben und gut umrühren. Das Wasser zugießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Die Bohnen zum vorgegarten Gemüse geben, alles gut vermischen und zugedeckt in ca. 20 Minuten gar werden lassen. Das Korianderpulver darüber streuen und mit den Kokosraspeln garniert heiß servieren.

27.6.02 Dennis77 CK

## Mixed Pickles

Pikant Eingelegtes

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Blumenkohl (klein)
- 1 Paprikaschote(n) (rot)
- 1 Paprikaschote(n) (gelb)
- 250 g Möhre(n)
- 250 g Bohnen (Stangenbohnen)
- 150 g Zwiebel(n) (Perlzwiebeln)
- 1 Meerrettich, etwa 10 cm langes Stück
- 150 g Staudensellerie
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfeffer - Körner (schwarz)
- 1 TL Pfeffer - Körner (weiß)
- 1 EL Senfkörner
- 1 Liter Essig (Weinessig)
- 7.5 dl Wasser
- 100 g Zucker

## ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl waschen, dunkle und schadhafte Stellen wegschneiden und in Röschen teilen. Die Paprikaschoten waschen, von den Stängelan-sätzen befreien, dann halbieren und die Samenstränge entfernen. In etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Möhren waschen, schaben und mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Die Bohnen und den Stangensellerie ebenfalls waschen und in etwa 5 cm lange Stücke brechen, beziehungsweise schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Das Gemüse hineingeben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann in ein Sieb gießen und sofort in Eiswasser tauchen. So behält es die Farbe am besten. Die Zwiebeln und den Meerrettich schälen. Den Meerrettich in dünne Stifte schneiden. Alles mit den übrigen Gewürzen dicht in vorberei-

tete Gläser schichten. Den Weinessig mit dem Wasser und dem Zucker aufkochen und sofort über das Gemüse gießen. Die Gläser vorschriftsmäßig verschließen und kühl stellen.

Nach 3 bis 4 Tagen den Sud abgießen, noch einmal aufkochen und wieder über das Gemüse gießen. Die Gläser wieder verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate

23.11.01 Bashiba CK

### Orientalischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesam, ungeschält

Ingwer, frischer, 2 cm

1 TL Anis, gemahlen

30 g Butterschmalz

½ Blumenkohl

250 g Brokkoli

½ Steckrübe(n)

200 g Möhre(n)

100 g Bohnen, grüne, TK

375 ml Gemüsebrühe

½ Topf Koriander

Salz und Pfeffer, weißer

#### ZUBEREITUNG

Sesam, zerdrückten Ingwer und Anis in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Steckrüben und Möhren in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und die grünen Bohnen zu den Gewürzen geben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

5.8.03 Chrissy79 CK

### Penne mit grünen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Zwiebel(n)



2 Zehe/n Knoblauch  
400 g Bohnen, dünne grüne  
3 EL Öl (Olivenöl)  
2 Chilischote(n), rot  
1 EL Zucker  
2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten, a 400 ml EW)  
Salz und Pfeffer  
250 g Kirschtomate(n)  
1 Bund Dill  
500 g Penne

#### ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Bohnen putzen und evt. halbieren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und die ganzen Chilischoten ca. 2 Min. darin andünsten. Zucker zugeben und schmelzen lassen. Dosentomaten dazu und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten evt. halbieren, dazu und weitere 5 Min. garen.

Penne kochen. In den letzte 5 Minuten die Bohnen dazugeben. 100 ml vom Nudelwasser zur Tomatensoße geben. Penne und Bohnen abgießen, zur Soße geben und vermischen. Dill fein schneiden und drunter mischen. Sehr gut schmeckt die Soße aber auch mit italienischen Kräutern statt Dill!

24.10.03 Atönga CK

#### Pfannengerührte grüne Bohnen mit Knoblauch

Zutaten für 2 Portionen  
500 g Bohnen, frische, grüne  
1 EL Öl (Erdnussöl)  
½ TL Salz  
2 EL Knoblauch, gehackt  
1 TL Ingwer, frisch, feingehackt  
80 ml Brühe (Hühnerbrühe)

#### ZUBEREITUNG

Die Enden der grünen Bohnen abbrechen. Die Bohnen in ca. 7cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken.

Eine Pfanne oder einen Wok auf der Kochplatte bei stärkster Hitze erhitzen. Wenn sie/er richtig heiß ist, das Öl und das Salz zufügen. Knoblauch und Ingwer ca. 30 Sekunden unter ständigem Rühren anbraten. Die grünen Bohnen und die Hühnerbrühe in die Pfanne geben und bei stärkster Hitze 4 - 6 Minuten kochen, bis die Bohnen so weich sind, dass sie noch

einen festen Biss haben. Dabei ständig Rühren. Falls die Flüssigkeit verdampft ist, noch etwas Wasser nachgießen.

Dazu passt Klebe- oder Duftreis.

17.5.02 Fritzz CK

### Pikante grüne Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

750 g Bohnen, junge, grüne

60 ml Öl (Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 Zwiebel(n), rot, mittelgroß, feingehackt

6 Tomate(n), groß, reif, abgezogen und gehackt

1 Chilischote(n), rot

½ TL Ingwerpulver

¼ Liter Wasser, heiß

#### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden entfernen. Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und braten bis sie goldbraun sind. Tomaten, Chili und Ingwerpulver dazugeben und alles weitere 2 Minuten garen. Bohnen hinzufügen und bei starker Hitze 3 Min. unter Rühren braten. Heißes Wasser hinzufügen. Die Bohnen etwa 15 Min. köcheln lassen, bis sie bissfest sind.

Nicht zu lange garen. Heiß servieren

11.1.02 Scholz Wohlers CK

### Scharfe grüne Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, grüne, feine

2 TL Sambal Olek

3 EL Sojasauce

2 Zehe/n Knoblauch

3 Kugel/n Ingwer, aus dem Glas

2 EL Öl

#### ZUBEREITUNG

Stilansätze und Fäden der grünen Bohnen entfernen und halbieren. 1 Liter Salzwasser zum kochen bringen und Bohnen darin in 5 Min. bissfest kochen. Bohnen abgießen und Wasser aufbewahren.

Öl im Topf erhitzen. Knoblauch ins Öl pressen, kurz anbraten, gekochte Bohnen und kleingeschnittener Ingwer ebenfalls noch mal kurz in Knoblauchöl andünsten. Die restlichen Zutaten zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, noch etwas von dem Kochwasser der Bohnen zugeben. Sofort servieren.

4.1.04 willinpe CK

### Schneidebohnen

500 g Schneidebohnen

Salz

Zwiebel

Knoblauchzehe

Zweige frischer Salbei

4 EL Olivenöl

500 g Gnocchi

Tomaten

Pfeffer

Schneidebohnen abrausen, putzen, in Stücke teilen und in Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und würfeln. Salbei abrausen, gut trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Die Salbeiblättchen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Die Bohnen abgießen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gnocchi in der Pfanne auf die Seite schieben. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Die Bohnen sowie die Tomatenwürfel hinzugeben, kurz im heißen Fett schwenken. Anschließend die Salbei- Gnocchi unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schneidebohnen mit Salbei - Gnocchi

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen (Schneidebohnen)

Salz

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Salbei, frischer

4 EL Öl (Olivenöl)

500 g Gnocchi  
2 Tomate(n)  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Schneidebohnen abbrausen, putzen, in Stücke teilen und in Salzwasser etwa 8 Min. garen.

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und würfeln. Salbei abbrausen, gut trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Die Salbeiblättchen, Zwiebel und den Knoblauch zufügen. Die Bohnen abgießen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gnocchi in der Pfanne auf die Seite schieben.

Restliches Olivenöl in die Pfanne geben. Die Bohnen sowie Tomatenwürfel hinzufügen, kurz im heißen Fett schwenken und anschließend die Salbei-Gnocchi unterheben und alles mit Salz sowie Pfeffer pikant abschmecken.

28.7.03 Manü CK

#### Schneller Bohnensalat

Zutaten für 2 Portionen

1 Glas Bohnen (Brechbohnen)  
2 Zwiebel(n), rot  
1 Schuss Kondensmilch  
1 Bund Kräuter, gemischte  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen im Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel(n) würfeln oder halbieren und in Ringe schneiden und mit den Bohnen vermengen. Guter Schuss Kondensmilch dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterheben (noch schneller geht es mit TK- Kräutern). Etwas ziehen lassen, nochmals umrühren und ggf. mit Fladenbrot und Knoblauchsoße servieren

25.11.03 Rammelhuhn CK

#### Schweizer Bohnengratin

600 g grüne Bohnen (geputzt)  
1/8 l Sahne  
1/8 l herber Weißwein  
TL Senf

#### Eierkuchenteig

200 g Emmentaler Käse, gerieben  
1 TL Paprikapulver  
Eierkuchenteig gebraten

Die Bohnen garen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. und Eierkuchen abwechseln mit den Bohnen in eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne mit Wein und Senf verrühren und darüber gießen. Dick mit Käse betreuen und bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

### Spanisches Bohnengemüse

500g grüne Bohnen  
Salz  
Bund Bohnenkraut  
Große Zwiebel  
Knoblauchzehen  
Fleischtomaten  
3 El Öl  
frisch gemahlener Pfeffer

(die Schinkenstreifen fehlen in der Angabe)

PS ich nahm an deren Stelle, Ei weise Mandeln Sonnenblumenkerne, Sesam, röste diese kurz ohne Fett in einer Pfanne, zerhacke oder ich mahle diese anschließend, Hans60

Die Bohnen waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder in drei teile schneiden.

1/2l Salzwasser aufkochen, die Bohnen und das gewaschene Bohnenkraut einlegen. Das Gemüse im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 12 min. garen. Dann die Bohnen abgießen und das Kraut entfernen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Fleischtomaten waschen, quer halbieren und die Kerne und Stielansätze entfernen. Das Tomatenfleisch grob würfeln

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und die Tomaten zugeben. Leicht salzen

Die abgetropften Bohnen und die Schinkenstreifen zugeben. Alles gut vermengen und mit Pfeffer würzen. Möglichst heiß servieren.

Überbackene grüne Bohnen

1 Eigelb

4 Portionen

750 g zarte grüne Bohnen  
; Salz  
Speisesoda  
50 g Butter  
; 1 Ei Mehl  
1/4 l Milch  
1 Eigelb  
1 Mozzarella  
100 g Fontina halbschmelzender Käse aus Kuhmilch  
100 g Emmentaler

Die beiden Enden der Bohnen abschneiden, die Bohnen waschen und ca. 20 bis 25 Minuten in Salzwasser kochen. Dem Wasser etwas Speisesoda begeben, das erhält die schöne grüne Farbe. Nun eine etwas dünnflüssige Bechamelsauce zubereiten: in einem Topf 30 Gramm Butter zerlassen, das Mehl dazugeben, mit einem Holzlöffel rühren. Wenn das Mehl goldgelb ist, langsam die warme Milch dazugießen, dabei ständigiterrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Salzen und die Sauce 10 Minuten unter fortwährendem Rühren koch lassen. Das Feuer abstellen. Das Eigelb unter schnellem Rühren dazugeben.

Die fertiggekochten und abgetropften Bohnen in eine Schüssel geben, mit zwei Dritteln der Bechamelsauce übergießen, den in Würfel geschnittenen Mozzarella und Fontinkas sowie den geriebenen Emmentaler hinzufügen; ein wenig verrühren. Die Bohnen in eine gut ausgebutterte Auflaufform geben, mit dem restlichen geriebenen Emmentaler bestreuen, mit der Bechamelsauce bedecken und ca. 30 Minuten im Ofen goldbraun (unterm Grill geht es schneller.) In der Auflaufform servieren.

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.05.2004

## Kenia Bohnen, Pikant

Kenia Bohnen, Pikant .....	78
Tortellinisalat.....	79

## Tortellinisalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Pkt. Tortellini aus dem Kühlregal  
1 Dose/n Champignons, geschnitten  
250 g Tomate(n) (Cocktail)  
250 g Bohnen (Kenia), frisch  
1 Becher Crème fraîche  
1 Becher Sauerrahm  
Salz und Pfeffer  
Schnittlauch  
Petersilie  
Dill  
Essig  
Öl

### ZUBEREITUNG

Die Tortellini in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen. Die Bohnen einige Minuten kochen, so dass sie noch bissfest sind, abkühlen lassen. Creme Fraiche, Sauerrahm, Gewürze und Kräuter vermischen und mit den Tortellini vermischen. Die Bohnen und die Champignons dazugeben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren die halbierten Cocktailtomaten dazugeben. Noch einmal abschmecken.

Kann auch gut vorbereitet werden.

21.5.01 Gisa CK

## Lima Bohnen, Pikant

Lima Bohnen, Pikant .....	79
Gemüsepüree.....	79
Limabohnen in Zwiebelcreme .....	80
Bohnensalat mit Ei und Oliven      2 Ei .....	81

## Gemüsepüree

Zutaten:

500 g Kartoffeln, Auberginen, Zucchini oder Limabohnen  
1/2 kleine Zwiebel, feingehackt  
1 EL Koriandergrün oder Minzeblätter, feingehackt  
Salz

1 EL grüne Chilischote, feingehackt

2 TL Senföl, bis zum Rauchpunkt erhitzt und wieder abgekühlt

Zubereitung:

Das Gemüse vorbereiten (schälen, putzen, waschen). Gemüse garen und zermusen.

Die restlichen Zutaten untermischen.

Mit Reis servieren.

[www.expedition-traumfigur.de](http://www.expedition-traumfigur.de)

Liebe Grüße

Alesia

### Limabohnen in Zwiebelcreme

Zutaten:

300 g TK- Limabohnen

150 ml Milch

1/2 Tl. Zwiebel, getrocknet

1 El. Butter

1 klein. Zwiebel

75 g Saure Sahne

Salz

Pfeffer

2 Tl. Pigmentstreifen

Zubereitung:

Bohnen auftauen lassen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Bohnen in eine Kasserolle geben. Milch und getrocknete Zwiebel zugeben. Bei mittlerer Flamme zum Kochen bringen, danach die Hitze sofort reduzieren. Offen ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen zart sind.

Inzwischen Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Flamme erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und Blasen wirft. Zwiebelringe in der Butter garen, bis sie goldbraun sind.

Die Saure Sahne unter die gekochten Bohnen geben. Nach Geschmack salzen und pfeffern, Piment unterrühren. Zwiebelringe unter die Bohnen rühren.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, sofort servieren.



## Bohnensalat mit Ei und Oliven 2 Ei

- 185 g getrocknete Limabohnen
- 2 Eier
- 90 g gefüllte grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL frische gehackte glattblättrige Petersilie
- 2 EL Olivenöl extra Vergine
- 3 TL Rotweinessig
- 1/4 TL Paprika
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, aufkochen lassen und zeitweilig abgedeckt 35-45 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen (manche Bohnen brauchen etwas länger). Abtropfen lassen.

2. Eier in einem kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen. Abtropfen und 5 Minuten in kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und hacken.

3. Bohnen, Eier, Oliven, Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel mischen. Olivenöl, Essig, Paprika, etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer in einem Rührbecher gut verrühren. Dressing über die Bohnenmischung geben und den Salat gut mischen.

4. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur marinieren lassen. Der Salat kann auch über Nacht kalt gestellt werden, je länger die Marinierzeit, desto kräftiger das Knoblaucharoma.

2. [www.icook.de](http://www.icook.de)

## Mungo

Mungo .....	81
Reis- Mungobohnen- Eintopf.....	81
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen.....	82

## Reis- Mungobohnen- Eintopf

## Zutaten:

		Für 4 Personen
6	EL	Usli Ghee oder
6	EL	zerlassene Butter, vermischt mit etwas Öl
½	Tasse	gelbe Mungobohnen (Moong Dal)
1	Tasse	Langkornreis
3.25	Tasse	Wasser
1.50	TL	grobes Salz oder nach Belieben
1.50	TL	Kreuzkümmelsamen
½	TL	zerdrückte schwarze Pfefferkörner
1	EL	gehackter frischer Ingwer
½	EL	gehackte geröstete Cashewnüsse

Reis- Mungobohnen- Eintopf mit Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer  
Ven Pongal ist die südindische Version von Kichdee, es wird aber im Gegensatz dazu mit Cashewnüssen, zerdrückten schwarzen Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Ingwer gespickt. Kurz vor dem Servieren rührt man Usli Ghee in den Brei, was die Gewürze mildert und dem Gericht ein sehr zartes Aroma verleiht. Obwohl "Ven Pongal" heutzutage in vielen gewöhnlichen Haushalten zubereitet wird, ist es im Grunde Prasadam, eine göttliche Speise, die traditionsgemäß im Tempel zubereitet und der Gottheit als Opfer dargebracht wird. Pongal bedeutet gekocht. Einer Jahrtausendealten Tradition gemäß wird Ende März / Anfang April die Reisernte gefeiert, indem man frisch geernteten Reis kocht. Sobald der Reis zum Kochen kommt, rufen alle Umstehenden im Sprechchor Pongal, Pongal. Meine Mutter hat dieses Gericht oft sonntags zum Brunch serviert, dazu reichte sie würzig-herbe Saucen.

- 2 EL Usli Ghee bei mittelstarker Hitze in einem 4-Liter-Topf heiß werden lassen (ca. 2 Minuten). Mungobohnen hineingeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Reis zugeben und 30 Sekunden Weiterbraten.
- 3 Tassen Wasser und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.
- Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Ganze leicht zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Umrühren, damit die Mischung gleichmäßig gart. Topf fest zudecken, auf kleinste Flamme stellen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten.

Die restlichen 4 EL Usli Ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Ingwer hinzugeben. Gewürze 5 Sekunden braten lassen, dann das aromatisierte Usli Ghee zusammen mit den Gewürzen zur Reis-Bohnen-Mischung geben. Vorsichtig verrühren. Reis vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreut servieren. Reichen Sie dazu Tomaten-Zwiebel-Sauce

## Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

### Zutaten

- 250 g Wachsbohnen

- 250 g Stangenbohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge
- 1 Tl. Senf
- 3-4 El. Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 El. Öl (kein 20W50)
- 50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne
- 1 El. gehackte Petersilie

#### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen.

Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.

Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.

Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.

-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

## Wachtelbohnen/Pintobohnen

Diese Bohnenart stammt aus Portugal oder Japan, ist leicht gesprenkelt und sollte ca. 12 Stunden eingeweicht werden. Mit dem Weichwasser aufgesetzt und etwas Meersalz brauchen sie etwa eine Stunde Garzeit. Danach auskühlen lassen.

#### Wachtelbohnen/Pintobohnen:

Ursprung USA; mittelgroß, meist flach und leicht nierenförmig; herzhaft; Kerne werden beim Garen rosafarben und die Schalen beige-glänzend; gut geeignet für Bratlinge, Salate, herzhaft gefüllte Suppen.

## Pinto+ Wachtelbohne, Pikant

Pikant.....83

Balkan-Bohneneintopf .....	84
Bohnenpfanne Ankara.....	85
Bohnentopf mit Knoblauch.....	85
Chili vegetarisch .....	86
Doppelt gebratene Bohnen .....	87
Feuriger Bohnentopf,.....	87
Frijoles refritas (gebackene Bohnen) .....	88
Ful (Bohnen in Tomatensauce) .....	89
Für die Salsa: .....	89
Gemüsesuppe Dauphinoise .....	90
Marinierte Pintobohnen .....	91
Paprika mit scharfem Bohnenpüree gefüllt .....	91
Vegetarisches Bohnengericht .....	92
Wachtelbohnen mit Sesamsauce.....	93

### Balkan-Bohneneintopf

1 Tasse Pintobohnen

Wasser

1 EL Algen (Hijki oder Arame - macht Bohnen leichter verdaulich)

Salz

frische Petersilie

1 EL Rosenpaprika

2 Karotten

2 kleine Paprika

Sonnenblumenöl

Bauernminze

1 scharfe Peperoni

2 Lorbeerblätter

Vorbereiten:

Die Bohnen über Nacht mit gut der dreifachen Menge Wasser einweichen, das Wasser am nächsten Tag weggießen (sonst werden sie nicht weich).

Kochen: Zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen stellen. In den einen Topf die Bohnen geben und 5 Min. kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen mit dem anderen kochenden Wasser übergießen. Die Algen dazu geben.

Die Bohnen sollen eine gute Stunde gekocht haben, bevor Gewürze und Gemüse hinzu gegeben werden. Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Karotten in Scheiben, Paprika auf mittelgroße Streifen schneiden.

Prise gehackte Petersilie zu den Bohnen geben. In einer Pfanne mit Öl den Rosenpaprika kurz dünsten, zu den Bohnen geben. Karotten und Paprika dazu. 2 Lorbeerblätter und die scharfe Peperoni im Ganzen hinein. Salzen.

Das fertige Gericht vom Herd nehmen. Frisch gehackte Petersilie unterrühren. Evtl. Prise Rosenpaprika dazu. Evtl. ein paar Tropfen Sonnenblumenöl. Bauernminze zwischen den Händen fein zerreiben und in das Gericht geben.

Als Beilage eignet sich hervorragend Hirse oder Bulgur.

Sylvia [Ein Brigitten-Rezept.]

### Bohnenpfanne Ankara

250 g Wachtelbohnen,  
1 Zwiebel,  
5 Knoblauchzehen,  
1 Bund Möhren,  
5 Kartoffeln,  
6 EL Olivenöl,  
1 EL Tomatenmark,  
Salz, Pfeffer, Zucker,  
1 TL Gemüsebrühe (Instant),  
Saft einer halben Zitrone,  
1/2 Bund gehackte Petersilie

1. Bohnen ca. 30 Minuten in 750 ml Wasser im Schnellkochtopf unter Druck garen, abtropfen lassen, Rest der Bohnenbrühe dabei auffangen. 2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln hacken, Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Kartoffeln putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. 3. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten, Kartoffeln und 200 ml der aufgefangenen Bohnenbrühe zufügen und 5 Minuten dünsten. Wachtelbohnen, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker, Instandbrühe und Zitronensaft zufügen und abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Quelle: Müllers Mühle  
[www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)

### Bohnentopf mit Knoblauch

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

150 g Wachtelbohnen, über Nacht eingeweicht, abgegossen 1 1/4 Liter vegetarische Biobauern-Suppe (klare Suppe)

3 EL Olivenöl

3 mittl. Zwiebel klein geschnitten

1 Stange Porree klein geschnitten

550 g Geschälte Tomaten - Toskana

3 Zehen Knoblauchzehen, gepresst

Atlantik Meersalz, Pfefferkörner, Rosmarin

Bohnen in der Biobauernsuppe 50 Min. garen. Zwiebeln und Porree in Olivenöl andünsten. Tomaten zu den Wachtelbohnen geben und 10 Min. weiter kochen.

Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch abschmecken.

[www.takehemp.com](http://www.takehemp.com)

### Chili vegetarisch

- 1 Tasse Kidney- oder Pintobohnen
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 1/2 0,5 Paprika, gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch gehackt
- 2 große Tomaten, geschält, gehackt, entkernt
- 3/4 Tasse Tomatepüree
- 1/2 EL Kreuzkümmel (Cumin), Pulver
- 1 1/2 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Bohnen waschen und einweichen. In 4 Tassen Wasser kochen. Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Paprika und Knoblauch etwa 15 Minuten lang in Öl dünsten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Bohnen hinzufügen und erneut 15 Minuten lang kochen lassen.

Im Originalrezept wurde vorgeschlagen, das Chili mit Tofukrümeln zu servieren. Diese Variante hat uns nicht sehr zugesagt.

[/www.interlog.com](http://www.interlog.com)

### Doppelt gebratene Bohnen

Ergibt 4 bis 5 Tassen;

2 Tassen Pintobohnen;

6 Tassen Wasser;  
6 Stücke Kombu;  
Meersalz nach Geschmack;  
rotes Paprikapulver nach  
Geschmack.

Reis, Tortillas und Bohnen stellen das Rückgrat der mexikanischen Ernährung dar. "Die beliebteste" Art Bohnen ist als doppelt gebraten bekannt, aber ich habe keine Ahnung, warum sie so genannt werden. Für einige mexikanische Bohnengerichte werden einfach gekochte Bohnen in Öl oder Fett gebraten - aber gebraten werden sie jedenfalls nur einmal.

Aus den gekochten Pintobohnen macht man ein dickes Püree und würzt es nach Geschmack.

Pintobohnen, besonders die biologisch angebauten, sind häufig ziemlich verschmutzt und mit kleinen Steinchen durchsetzt. Durchsuchen Sie die Bohnen sehr sorgsam nach Steinchen, entfernen diese und waschen die Bohnen sehr gründlich. Weichen Sie sie mit Kombu zusammen über Nacht in Wasser ein.

Bringen Sie Bohnen, Kombu und Wasser zum Kochen und köcheln 4 bis 8 Stunden lang leicht weiter. Vier Stunden sind bereits genug, aber acht Stunden sind am besten. Beobachten Sie den Wasserspiegel sorgsam, da das Wasser leicht verkocht und die Bohnen dann anbrennen. Die Bohnen sollen immer gerade mit Wasser bedeckt sein.

Pürieren Sie die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder Fleischwolf zu einer glatten Paste. Man kann sie aber auch nur teilweise pürieren. Fügen Sie Salz und Paprikapulver nach Geschmack hinzu. Da es so wichtig ist, das Salz in das Essen hineinzukochen, sollten die Bohnen, nachdem das Salz zugegeben wurde, noch 30 Minuten lang auf ganz kleiner Flamme köcheln.

Gekochte Pintobohnen lassen sich gefroren gut aufbewahren: Zum Aufwärmen muss eventuell etwas Wasser zugefügt werden. Eine letzte Bemerkung: Eine Reihe von Gewürzen paßt sehr gut zu diesen Bohnen. Lorbeerblätter, Chilipulver, Kreuzkümmel und Oregano werden sehr gern verwendet. Korianderblätter eignen sich als Gewürz aber auch für eine Salsa.

[www.das-grosse-leben.de](http://www.das-grosse-leben.de)

## Feuriger Bohnentopf,

3-4 Personen

Sie benötigen:

300 g Pintobohnen  
Wasser, zum einweichen  
1 l Wasser zum Kochen  
200 g Zwiebeln

5 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
4 EL Tomatenmark  
1 Chilischote, fein gehackt  
Currypulver  
Chilipulver  
Kurkuma, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
1 TL Paprika, edelsüß  
4 EL Sojasauce  
Meersalz  
2 EL Saure Sahne pro Portion Suppe  
Tortillas oder frisches Brot

...und so bereiten Sie den Bohnentopf zu:

Pintobohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dieses abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt ca. 40 Minuten weich kochen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren.

Chilischote, fein gehackt, Curry- und Chilipulver, Kurkuma und Koriander gemahlen, sowie Paprika edelsüß, Sojasauce und Meersalz einrühren. Diese Würzmischung zu den gegarten Bohnen geben und die Suppe etwas einkochen lassen.

Jede Portion mit 2 EL Saurer Sahne anrichten und mit Tortillas oder frischem Brot servieren.

Einfach guten Appetit!  
[www.biocompany.de](http://www.biocompany.de)

### Frijoles refritas (gebackene Bohnen)

1 c ;Wasser  
250 g Pinto Bohnen; getrocknet  
1 Zwiebel; gehackt  
¼ Pfund Butter  
¾ TL ;Salz  
1/2 c Käse; gerieben

Wasser, Bohnen und Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze



reduzieren und köcheln lassen bis die Bohnen sehr weich sind, ca. 1 1/2 Stunden. Dabei ab und zu umrühren, bei Bedarf Wasser zugeben.

Die Bohnen pürieren und die Butter und das Salz untermischen, bis die Butter vollständig aufgesogen ist. Dann den Käse untermischen und schmelzen lassen.

### Ful (Bohnen in Tomatensauce)

- 1 Dose braune Bohnen ("Wachtelbohnen")
- 200 g Reis
- 10 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie • 1 Dose Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz, frischer Pfeffer
- Baharat

#### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und klein hacken, den Knoblauch abziehen und durchpressen, die Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch, das Tomatenmark, die Petersilie und etwas Wasser zugeben und das Ganze für fünf Minuten kochen lassen. Zwei Tassen Wasser, die Bohnen und den Reis dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Baharat abschmecken und für weitere fünfzehn Minuten kochen lassen.

Hinweise:

Ful wird durchaus auch schon zum Frühstück gegessen.

[www.lemenu.de](http://www.lemenu.de)

#### Für die Salsa:

- 300 g Maiskörner
- 230 g Wachtelbohnen, eingeweicht und gekocht
- 1 Möhre, klein gehackt
- 1 Stange Sellerie, klein gehackt
- ½ Knolle Knoblauch
- 1 kleine rote Zwiebel, klein geschnitten
- 1/4 Bund Koriander, gehackt
- 2 Jalapeños, klein geschnitten
- ¼ l Limonensaft
- ¼ l Rotweinessig
- 1 rote Paprikaschote, klein geschnitten

1 gelbe Paprikaschote, klein geschnitten  
Salz und Pfeffer

Die Maiskörner in einer heißen Pfanne leicht andünsten, etwa 1 ½ Minuten. Auf ein Blech abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Die Wachtelbohnen in einem Topf mit Wasser, Möhre, Sellerie, Zwiebeln und ½ Knolle Knoblauch weich kochen. Abkühlen lassen. Alle Zutaten für die Salsa in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegrillten Steaks in fünf Stücke schräg schneiden. Etwas Chimchurri Soße auf jedes Stück und zwischen die Filetstücke geben. Die Salsa in der Mitte des Tellers anrichten.

### Gemüsesuppe Dauphinoase

Zutaten:

200 g Wachtelbohnen, eingelegt in kaltem Wasser (12 Stunden lang) anschließend in frischem Wasser weich kochen (wichtig: ohne Salz)

25 g Butter

2 Bd. Lauchzwiebeln, fein geschnitten

2 Karotten, gewürfelt

2 Petersilienwurzeln, gewürfelt

1 Stängel Liebstöckel

Salz, Pfeffer

3/4 l Wasser und 1/4 l Weißwein

4 EL Creme fraîche

4 Bl. Sauerampfer, gehackt

2 Scheiben geröstetes Baguette

Zubereitung:

Butter in einem Topf zerlassen. Alle Gemüse mit dem Liebstöckel darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser und Weißwein ablöschen und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Wenn die Gemüse weich sind alles in die Küchenmaschine geben und pürieren. Sollte die Suppe dickflüssig sein, etwas Wasser hinzugeben. Die Suppe nochmals aufkochen, gegebenenfalls noch nachwürzen.

Creme fraîche mit dem Sauerampfer vermengen und nun dieses auf die gerösteten Baguettescheiben streichen. Suppe auf vier Teller geben und jeweils eine bestrichene Baguettescheibe auf die Suppe legen.

[www.zdf.de](http://www.zdf.de)

Hallo Hans,

ich kann dir ein Rezept für

### Marinierte Pintobohnen

anbieten.

Zutaten für 4 Personen:

300 g Pintobohnen,  
2 Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen,  
1/2 Bund Petersilie,  
1/4 Bund Dill,  
125 ml Olivenöl,  
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer,  
Saft einer halben Zitrone.

Zubereitung:

Bohnen ca. 30 Minuten im 900 ml Wasser im Schnellkochtopf unter Druck garen, abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen und ebenfalls hacken.

Olivenöl mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Pintobohnen und Marinade gut mischen und abschmecken.

Guten Appetit wünscht Hilde 17.5.04 CK

### Paprika mit scharfem Bohnenpüree gefüllt

Zutaten:

8 Paprikaschoten  
200 g geraspelter Käse  
1 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
250 g Wachtelbohnen  
4-6 EL Tomatenmark  
3 Tomaten  
3-4 Jalapeno-Schoten  
1 TL Chili  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3 EL Olivenöl  
100 ml Saure Sahne  
3 EL Butter  
200 ml Brühe Zubereitung:

Die Wachtelbohnen über Nacht einweichen lassen und anschließend nach Anweisung kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, ebenso 2 Paprikaschoten und die Tomaten. Die Jalapeno-Pfefferschoten (ersatzweise auch Chilischoten) entkernen und ebenfalls zerkleinern. Nun die Zwiebeln, den Knoblauch, die zerkleinerten Paprika und die Pfefferschoten in heißem Olivenöl dünsten, das Tomatenmark und den Zucker hinzugeben. Mit Kreuzkümmel würzen. Die weichgekochten Bohnen hinzugeben und alles gut vermischen. Anschließend die Masse pürieren und in die gesäuberten und entkernten Paprikaschoten füllen. Mit etwas Saurer Sahne und geraspeltem Käse jede gefüllte Schote bedecken.

Eine Auflaufform mit Butter einstreichen, mit etwas Brühe auffüllen. Die Schoten mit der Öffnung nach oben hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad zwischen 10-15 Minuten erhitzen.

Als Beilage eignen sich Maisfladen oder Nacho-Chips. Auch als kleiner Snack zwischendurch sind diese Paprikas geeignet.

Tipp: Sollte von der Bohnenmasse etwas übrig bleiben, lässt sich dieses Püree auch kalt als Brotaufstrich benutzen und im Kühlschrank lagern.  
[www.euro-kueche.de](http://www.euro-kueche.de)

## Vegetarisches Bohnengericht

Kochrezept aus dem "Sinatra Celebrity Cookbook", das Frank Sinatra zugeschrieben werden kann

Übersetzt und den deutschen Maßstäben angepasst von Marcus Probst

Zutaten:

450 Gramm Pintobohnen

Eine gehackte Karotte

Eine gehackte Zwiebel

Eine (oder zwei) zerkleinerte Tomaten

Eine Auswahl zerkleinerte Cayennepfefferschoten

Ein Teelöffel Kreuzkümmel (Vorsicht! Das Gewürz hat geschmacklich nur wenig mit normalem Kümmel zu tun und sollte nicht verwechselt werden)

Ein Esslöffel Chilipulver

Salz und schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)

Wasser

Vier bis Sechs Tassen gekochte Muschelnudeln

Salsasauce

Zubereitung:

- Bohnen, Karotte, Zwiebel, Tomaten, Chilipfeffer, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer in einem großen Kochtopf zusammengeben

- Wasser hinzugeben, damit alles etwas einen Zentimeter mit Wasser bedeckt ist

- Das Ganze drei bis vier Stunden vor sich hin köcheln lassen, wenn nötig Wasser hinzufügen
  - Die fertige Gemüsezubereitung zu den Nudeln hinzugeben. Die Salsasauce einrühren.
- Ergibt ein Gericht für 4 bis 6 Personen  
Guten Appetit !

### Wachtelbohnen mit Sesamsauce

( 8 Portionen )

Kategorien

- Vorspeise

Zutaten

250 Gramm Wachtelbohnen

2 Tomaten

2 Zwiebeln

1 Peperoni

Salz & Pfeffer

4 Essl. Rotweinessig

4 Essl. Olivenöl

1 Teel. Zucker

3 Essl. Sesam, gemahlen

1/2 Zitrone; den Saft

8 Schwarze Oliven

1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung

Die normale Kochzeit für Wachtelbohnen beträgt ca. 90 Minuten. Über 12 Stunden eingeweichte Wachtelbohnen benötigen in der Einweichflüssigkeit nur ca. 60 Minuten. Im Schnellkochtopf ohne Einweichen nur noch ca. 30-45 Minuten. Erst nach dem Kochen salzen oder würzen, da sich sonst die angegebenen Kochzeiten verlängern könnten.

1. Bohnen ca. 30 Minuten in 750 ml Wasser im Schnellkochtopf unter Druck garen, abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, längs halbieren, Stiel und Kerne entfernen, ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Zucker, Sesam und Zitronensaft verrühren, abschmecken.
4. Wachtelbohnen, Gemüse und Dressing locker miteinander vermengen. Mit Oliven und Petersilie garniert servieren.

Das Rezept lässt sich auch ohne Schnellkochtopf zubereiten.

Erfasst von Max Thiell am 05.03.04

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Puffbohnen

Puffbohnen.....	94
Pürierte Puffbohnen.....	94

### Pürierte Puffbohnen

250 Gramm Puffbohnen; getrocknet  
150 Gramm Zwiebeln; geviertelt  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Liter Wasser  
1 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Dill: feingehackt  
-----

2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Zitronensaft  
-----

5 Dillzweige  
Zitronenscheiben

Die getrockneten Bohnen waschen, dann 8 Stunden einweichen, abgießen und erneut waschen. Die Bohnen mit Zwiebeln, Olivenöl, Wasser, Zucker und Salz in einen Topf geben. Deckel auflegen und bei geringer Hitze 40 Minuten kochen, bis die Bohnen platzen. Abgießen, solange die Bohnen noch heiß sind. Alles durch ein grobes Sieb drücken oder im Mixer pürieren - die Mischung sollte die Konsistenz von dickem Joghurt haben. Das Püree in einem Topf bei geringer Hitze auf den Herd stellen, Dill hinzufügen und 1 Minute unter Ständigem Rühren köcheln lassen. Das Püree in eine Servierschüssel füllen und 1-2 Stunden abkühlen lassen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren und über das Püree gießen. Mit Dillzweigen und Zitronenscheiben garnieren. Eine andere Art, Fava zu servieren: Das Püree 5 Minuten kochen, dann in eine flache Schüssel von etwa 22 cm Durchmesser füllen. Wenn es erkaltet ist, in rautenförmige Stücke schneiden. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln und servieren.

## Rote + Kidney Bohne, Pikant

Rote + Kidney Bohne, Pikant.....	95
Scharfe Bohnensuppe .....	95
Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten.....	96
Mexikanische Paprika - Pfanne .....	96
Mexikanische Bohnenpfanne.....	97
Chili mit Tofu .....	98
Chili mit gemischten Bohnen .....	99
Bohrentopf mit Kohlrübe .....	99
Wirsingtopf.....	100
Texas - Pfanne.....	101

### Scharfe Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Dose/n Kidneybohnen, á 400 g
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose/n Tomate(n), 400 g, geschälte
- 1 TL Chilipulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 750 ml Fleischbrühe
- 300 g Möhre(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot

### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, die gehackte Zwiebel darin andünsten. Bohnen in ein Sieb gießen und unter Wasser gut abspülen. Abtropfen lassen. Tomatenmark unter die Zwiebeln mischen. Tomaten zufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Bohnen zufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chili würzen. Fleischbrühe angießen, alles langsam zum Kochen bringen. Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden. Beide Gemüse in die Suppe geben und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe nochmals abschmecken.

21.12.03 Clipper CK

## Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), grün
- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebel(n), rote
- 2 EL Butter
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 400 g Tomate(n)
- 1 Dose/n Bohnen, rote (425 ml)
- 250 ml Tomatensaft
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Zucker
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen

### ZUBEREITUNG

Paprika abbrausen, putzen und in kleine Würfel teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln pellen, hacken, in der Butter anschwitzen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Paprika, Kartoffeln zufügen. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 15 Min. garen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, vierteln. Bohnen abgießen, abbrausen. Beides mit dem Tomatensaft zum Gemüse geben, aufkochen. Suppe mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

3.7.03 Galimero CK

## Mexikanische Paprika - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Zwiebel(n)
- 425 ml Kidneybohnen
- 212 ml Mais
- 1 EL Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sauce (Tomaten-Chili-Soße)
- Salz



Pfeffer  
Zucker  
Paprikapulver, edelsüß  
½ Bund Schnittlauch  
200 g Sauerrahm (Sour Cream)

#### ZUBEREITUNG

Die Paprika putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Paprika darin ca. 8 Minuten anbraten. Bohnen und Mais zufügen, alles noch ca. 3 Minuten braten. Mit Brühe und Tomaten-Chili-Sauce ablöschen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Edelsüß-Paprika würzen.

Schnittlauch waschen trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Sour Cream rühren. Die Paprikapfanne mit einem Klecks Sour Cream garnieren. Den Rest Sour Cream extra dazu reichen. Dazu schmecken Tortilla-Chips.

25.4.03 Callista CK

### Mexikanische Bohnenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butterschmalz (Ghee)  
¼ TL Koriander, gemahlen  
¼ TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Paprikapulver  
1 Msp. Gewürze (Asafoetida - Asant - Teufelsdreck)  
Pfeffer, schwarzer  
150 g Kidneybohnen, rot  
1 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt  
2 Paprikaschote(n), grün, entkernt, gewürfelt  
1 Tasse/n Maiskörner  
6 Tomate(n), geschält, gewürfelt  
1 Pfefferschote, in Streifen geschnitten  
½ TL Salz  
1 EL Kräuter, frische (Petersilie, Majoran, Schnittlauch)

#### ZUBEREITUNG

Trockenbohnen müssen über Nacht eingeweicht werden und am nächsten Tag etwa 40 Minuten gegart werden. Das sollte ohne Salz geschehen, da die Bohnen dadurch schneller gar und weich werden.

Ghee (eine ayurvedische Butterart (Butterreinfett), mit sehr niedrigem Wasseranteil) in einer großen Pfanne erhitzen, die Gewürze ohne das Salz kurz anrösten. Dann die abgetropften Bohnen, Paprikaschoten, Mais, To-

maten und Pfefferschote dazugeben. Alles salzen und 15 - 20 Minuten in der offenen Pfanne köchelnd garen. Zum Schluss die frischen Kräuter darunter mischen.

Wer es feurig scharf liebt, kann die Pfefferschote durch eine Chilischote ersetzen. Dazu schmecken knusprige Tortillas.

17.7.02 Fuchsla CK

### Chili mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

100 g Kidneybohnen

Wasser, zum Einweichen

300 ml Wasser

250 g Räuchertofu

2 große Tomate(n)

1 Paprikaschote(n), rot

2 m.- große Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Gemüsebrühe, Instant

½ TL Paprikapulver

½ TL Chilipulver

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Danach Wasser abgießen und die Bohnen nochmals waschen. 300 ml Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 45 - 60 Min. garen. Räuchertofu in 2 cm große Stücke schneiden, Tomaten waschen, achteln, Paprika entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, nacheinander Knoblauch, Paprika, Tofu und Tomaten zugeben. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe, Paprika- und Chilipulver rassig abschmecken. Alles ca. 10 Min. dünsten. Zum Schluss die Bohnen unterrühren und nochmals 5 Min. dünsten lassen ( nicht mehr kochen ). Dazu schmeckt Fladenbrot.

17.11.02 UdoS CK

### Chili mit gemischten Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, gemischte, aus der Dose

400 g Tomate(n), gehackte aus der Dose  
1 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel(n) in Ringe geschnitten  
150 g Kartoffeln, gewürfelt  
1 Paprikaschote(n), grüne, gehackt  
200 g Mais (Babymais), halbiert  
2 Chilischote(n), grüne, gehackt  
1 TL Chilipulver  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
150 ml Gemüsebrühe

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse abgedeckt noch etwa 30 Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Während des Kochens gelegentlich umrühren.

Mit Vollkornreis servieren.

21.6.02 Simone Hefner CK

#### Bohnentopf mit Kohlrübe

Zutaten für 4 Portionen  
1 Dose/n Bohnen, weiße, (425 g)  
1 Dose/n Kidneybohnen (425 g)  
300 g Rübe(n) (Kohlrübe)  
500 g Wirsing  
2 m.- große Zwiebel(n)  
2 EL Crème fraiche  
2 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
1.5 EL Curry  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Gemüsebrühe (Instant)

#### ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark und ca. 1 EL Curry zufügen und anschwitzen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen. Die Bohnen samt der Flüssigkeit dazugeben. Alles aufkochen, dann zudecken und ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kohlrübe schälen, waschen und würfeln. Den Wirsing putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden.

Kohlrübe und Wirsing zu den Bohnen geben und die Brühe einrühren. Alles weitere 15 - 20 Minuten garen. Den Eintopf dann mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten und etwas Curry darüber streuen.

7.6.02 Liesbeth CK

### Wirsingtopf

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf Wirsing, ca.600g

4 Karotte(n)

¼ Liter Brühe, klare, instant

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Zehe/n Knoblauch

2 Tüte/n Kartoffelpüreepulver, á 1- 2 Personen

½ Becher Schlagsahne

Salz und Pfeffer

etwas Majoran

Paprikapulver, rosenscharf

### ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, vierteln u. den harten Stunk entfernen, Den Kohl in Stücke schneiden. Die Karotten schälen u. in dünne Scheiben schneiden. Alles in die kochenden Brühe geben u. ca. 10 Minuten zugedeckt garen.

Die Bohnen in ein Sieb schütten, abspülen u. abtropfen lassen, Knoblauch hacken u. mit den Bohnen in die Brühe geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen u. das Kartoffelpüree einrühren. Mit der Sahne verfeinern. Mit den Gewürzen abschmecken. Man kann noch Würstchen dazugeben.

16.4.03 Carina54 CK

### Texas - Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen

2 Tomate(n), in Stück schneiden

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch  
1 Dose/n Mais, (200 g)  
1 Dose/n Bohnen, grüne (200 g)  
1 Dose/n Kidneybohnen, (200 g)  
2 EL Öl  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver

#### ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, restliche Zutaten dazugeben, pikant würzen und ca. 10 Minuten garen. Mit Pommes oder Reis servieren

9.7.03 Colorado CK

Dieses Rezept schmeckt noch besser mit ausgebratenem Hackfleisch und drei Esslöffeln Ketchup.

Gruß

Goldmeisje

Haben das Rezept gestern ausprobiert. Es ist nur zu empfehlen. Wir haben noch etwas Sahne beigetan.

LG

Tiffi

Das Rezept ist einfach lecker und lädt zum ändern und ausprobieren ein. Wir haben als Ergänzung Schnitzel in Streifen geschnitten und scharf angebraten und alles miteinander vermischt. Lecker !!

Gruß

jwombel

Wirklich ein klasse Rezept. Schnell und lecker!!! Ich habe noch eine Dose Tomatenstücke mit dazu gegeben....so hatte ich ein wenig Sauce ;-)

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.05.2004

## Salat Pikant

Salat Pikant .....	102
Blumenkohl - Bohnensalat .....	103
Blumenkohl-Bohnensalat .....	103

Bohnen Gurken Tomaten Salat.....	104
Bohnen Kartoffelsalat .....	105
Bohnen Paprika Salat.....	106
Bohnen Tomatensalat .....	107
Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse .....	107
Bohnen-Nudel-Salat.....	108
Bohnen-Tofu-Salat.....	109
Bohnen-Tomaten-Salat .....	109
Bohnen-Zucchini-Tomaten-Salat.....	110
Bohnensalat.....	111
Bohnensalat.....	111
Bohnensalat mit Curry .....	112
Bohnensalat mit Ei und Oliven        2 Ei .....	112
Bohnensalat mit Schafskäse .....	113
Bohnensalat mit Sesamsauce                    2 Ei .....	114
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing .....	115
Bohnensalat mit Walnüssen.....	116
Bohnensalat weiß .....	116
Bohnensalat-Rezept:.....	117
Bunter Bohnensalat .....	117
Bunter Salat.....	118
Curry - Bohnen - Salat .....	118
Feuerbohnenalat mit roten Zwiebeln.....	119
Gelber Bohnensalat.....	120
Grüne Bohnen - Salat mit Mais                    4 Ei .....	120
Grüner Bohnen- Pfifferling- Salat.....	121
Grüner Sahne - Bohnen - Salat.....	121
Ibu's Kartoffelsalat .....	122
Bohnensalat.....	122
Kartoffelsalat mit Bohnen und Möhren .....	123
Kidneybohnen - Salat.....	124
Maispuffer mit Bohnensalat                    1 Eigelb .....	125
Nudel - Bohnen - Salat .....	125
Pikanter Rote Bohnen - Salat.....	126
Roter Bohnensalat .....	126
Ruck - Zuck - Salat.....	127
Russischer Salat                                    3 Eigelb .....	127
Salat aus roten Bohnen mit Keimlingen aus Mungobohnen.....	128
Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais .....	129
Scharfer Paprikasalat.....	130
Schneller Bohnensalat .....	130
Spaghettisalat mit roten Bohnen und Mais .....	131
Texanischer Bohnensalat .....	131
Tomatensalat Viva Italia .....	132
Tortellinisalat.....	133
Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	134

## Blumenkohl - Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 m.- großer Blumenkohl
- 1 Möhre(n)
- 200 g Bohnen, grün
- ½ EL Curry
- Salz
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chilischote(n), rot
- 1 EL Erdnusscreme
- 3 EL Kokosmilch
- 100 g Crème fraiche
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 EL Essig, z.B. Sherryessig
- ½ Zitrone(n), den Saft
- 3 EL Öl
- 1 EL Sesam

### ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen teilen. Möhre in feine Stifte hobeln oder in feine Streifen schneiden. Bohnen evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, in kaltem Wasser kurz abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Salzwasser aufkochen und 1 Esslöffel Curry zufügen, Blumenkohl darin ca. 10 Minuten garen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Erdnusscreme, Kokosmilch, Creme fraiche, Zwiebel, Knoblauch und Chili glatt rühren. Mit Rest Curry, Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft abschmecken. Öl Tröpfchenweise einrühren. Die Soße nochmals abschmecken. Blumenkohl abgießen. Vorbereitetes Gemüse mit der Salatsoße mischen und durchziehen lassen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit der Sesamsaat bestreuen.

6.5.02 Elli K. CK

## Blumenkohl-Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgr. Blumenkohl(ca. 600 g)
- 1 Möhre (ca. 150 g)
- 200 g grüne Bohnen
- Salz,
- 1 1/2 EL Curry
- 1- 1 Schalotte

1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
1 EL Erdnusscreme  
3 EL Kokosmilch  
100 g Creme fraiche  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Essig (z. B. Sherryessig)  
Saft von 1/2 Zitrone  
3 EL Öl (z. B. Sesamöl)  
1 EL Sesamsaat  
2-3 Stiele Minze

1. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhre in feine Stifte hobeln oder in Streifen schneiden. Bohnen evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen. Abgießen, in kaltem Wasser kurz abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Etwas Salzwasser aufkochen und 1 Esslöffel Curry zufügen, Blumenkohl darin 6-8 Minuten garen.

3. Schalotte, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Erdnusscreme, Kokosmilch, Creme fraiche und Schalottenmischung glatt rühren. Mit Rest Curry; Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft abschmecken. Öl tröpfchenweise einrühren. Die Soße nochmals abschmecken.

4. Blumenkohl abgießen. Vorbereitetes Gemüse mit der Salatsoße mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Minzeblättchen abzupfen, eventuell in Streifen schneiden. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Mit Sesam und Minzeblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

CK

## Bohnen Gurken Tomaten Salat

4 Portionen

250 g Bohnen, grüne  
Salz  
1/4 l Wasser  
250 g Salatgurke  
250 g Tomaten  
FÜR DIE MARINADE



2 El Essig  
Salz  
Pfeffer  
1 Zwiebel  
- gewürfelt  
1 pn Paprika, rosenscharf  
1 pn Knoblauchsatz  
4 El Öl  
1/2 Bund Petersilie

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In gesalzenem Wasser in 20 Minuten

beißfest kochen. Salatgurke gut waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. Auch die sauber gehäuteten Tomaten.

Aus den übrigen Zutaten eine Marinade mischen. Gurken und Tomaten in vier Gläser schichten. Bohnen obendrauf geben. Marinade über die Gläser verteilen. 30 Minuten ziehen lassen. Mit gewaschener Petersilie garnieren.

CK

### Bohnen Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln (festkochend)  
ca. 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
200 g Porree (Lauch)  
2-3 EL Weißweinessig  
2 EL Balsamessig  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
3 EL Öl  
1 Dose (425 ml) italienische weiße Bohnenkerne  
1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen  
1 kleiner Kopf Blattsalat,  
etwa Eichblatt oder Bataviasalat  
100 g Edamer in dünnen Scheiben

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Porree putzen, in Ringe schneiden. Die letzten 5 Minuten mitgaren. Abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.

2. Ca. 200 ml Brühe abmessen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Bohnen kurz Unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen.

3. Kartoffeln, Porree und Bohnen in eine Schüssel geben, mit der Soße mischen, kurz ziehen lassen.

4. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen. Käse in Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren Salat und Käse unter den Kartoffelsalat heben und nochmals abschmecken.

5. Achtung: Steht der Salat längere Zeit, saugen die Kartoffeln Flüssigkeit auf. Geben Sie dann kurz vor dem Servieren noch etwas Brühe dazu. Wer mag, kann noch ein wenig gehackte Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 380 kcal/1 590 kJ. E 19g, F 13 g, KH45 g.

Tina Nr. 36/02

## Bohnen Paprika Salat

4 Portionen

750 g Bohnen, grüne

Salz

FÜR DIE MARINADE

1 Zwiebel

- gewürfelt

3 El Essig

125 ml Gemüsebrühe, Würfel

3 El Öl

1 pn Zucker

Salz

Bohnenkraut

1 Paprikaschote, rot

Bohnen fädeln, waschen, brechen. In leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen.

Aus der gewürfelten Zwiebel, Essig, Fleischbrühe, Zucker und Salz eine Marinade rühren. Mit Bohnenkraut würzen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mit den Bohnen mischen. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Abschmecken.

CK

## Bohnen Tomatensalat

von Susanne Hornikel

300 g gelbe Bohnen  
300 g grüne Bohnen  
etwas Bohnenkraut  
500 g Tomaten  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
1 EL Petersilie, fein geschnitten  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Rotweinessig  
Olivenöl

Zubereitung:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut knapp garen (max. 10 Minuten, evtl. kürzer). Die Tomaten in Spalten schneiden.

Aus Rotweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zwiebelwürfelchen eine Vinaigrette mischen und mit den Tomaten vermengen. Die Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Mit dem Tomatensalat und der Petersilie vermengen und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Quelle : Kaffee und Tee SWR

LG Cookie1205 CK 17.5.04

## Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose (425 ml) weiße italienische Bohnenkerne  
1 Dose (212 ml) Maiskörner  
50g paprikagefüllte Oliven  
1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)  
1-2 EL Essig (z. B. Weißwein-Essig)  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zucker  
2 EL Öl  
1/2 Bund Petersilie  
2 Tomaten  
150 g Schafs- oder Ricotta-Käse.

Zubereitung:

1. Gemüse abtropfen lassen. Oliven halbieren. 1/8 l Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl unterrühren. Mais, Bohnen und Oliven unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen und leicht abtropfen lassen.
  2. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Die Petersilie unter den Bohnen-Mais-Salat mischen.
  3. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Käse in Scheiben oder Würfel schneiden. Tomaten, Käse und Bohnen-Mais-Salat auf Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren. Dazu passt Baguette oder Bauernbrot.
- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.  
CK

## Bohnen-Nudel-Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Bohnen grüne
- Salz
- 100 g Oliven, schwarze
- 150 g Nudeln, (kurze Makkaroni)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Schalotte(n)
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Öl (Oliven)
- Pfeffer, schwarz

### ZUBEREITUNG

Bohnen klein schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken. Oliven entkernen (oder gleich entkernte nehmen) und in Stücke schneiden. Nudeln in der Hälfte der Brühe ebenfalls bissfest garen. Schalotten abziehen, würfeln und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, übriger Brühe und Öl verrühren. Nudeln abgießen, heiß abspülen und samt Bohnen und Oliven mit der Marinade vermengen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und dabei öfter durchmischen.

1.6.01 Ingrid K CK

## Bohnen-Tofu-Salat

4 Portionen

200 ml Gemüsebrühe

250 g grüne Bohnen  
60 g Sprießkornweizen  
Salz  
250 g Tomaten  
150 g Tofu  
3 El Balsamessig  
2 El grober Senf  
Pfeffer  
- aus der Mühle  
8 El Öl  
1 Bd. Schnittlauch

Den Weizen in die kochende Gemüsebrühe geben und 60 Minuten bei milder Hitze garen. Bohnen waschen, putzen und halbieren, in kochendes Salzwasser geben und 10 bis 15 Minuten garen.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, dann die Tomaten vierteln. Tofu in Streifen schneiden, Weizen abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Weizen mit den Bohnen, Tomaten und Tofu mischen.

Aus Balsamessig, der Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce anrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren Darüber streuen.  
CK

### Bohnen-Tomaten-Salat

Zutaten:  
500 g Prinzessbohnen,  
Salz,  
2 Schalotten (fein gehackt),  
2 EL roter Weinessig,  
5 EL Öl,  
1 Msp. Senf,  
Pfeffer aus der Mühle,  
4 Tomaten

Zubereitung:  
Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.  
Die Schalotten mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken, häuten, in Spalten schneiden und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Bohnen und Tomaten gründlich in der Marinade wenden und vor dem Servieren etwas durchziehen lassen. Als Beilage zu Kurzgebratenem oder mit knusprigem Brot als Zwischenmahlzeit reichen.

CK

### Bohnen-Zucchini-Tomaten-Salat

200 g grüne Bohnen,  
200 g Zucchini,  
200 g Tomaten,  
1 Zwiebel,  
1 Zweig Bohnenkraut,  
2 EL gehackte Petersilie,  
2 EL Estragonessig,  
2 EL Öl,  
Pfeffer,  
Salz

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden ziehen. Im kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten bissfest garen, sie abschütten, dabei den Bohnensud auffangen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Bohnen auf 2 Tellern dekorativ anrichten.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das

Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen und fein hacken. Zwiebelwürfel, Bohnenkraut und Petersilie mit Essig, Öl, 4 Esslöffeln Bohnensud sowie Pfeffer und Salz verrühren und die Sauce auf dem Salat verteilen.

CK

### Bohnensalat

1 kg gr Bohnen                      3 cm lange Stücke schneiden  
2 Zwiebeln                            fein gehackt  
1 El Zitronensaft /Essig  
1 El Öl  
1 Bohnenkrautstängel  
Salz

1 Prise Zucker

Bohnen in kochenden Wasser mit Bohnenkraut + Wasser bissfest kochen, abgießen, Bohnenkraut raus nehmen, andere Zutaten, zugeben, alles vermischen, wenigsten 1 h durch ziehen lassen

(Textlich ein wenig geändert, Hans60 28.05.2004)

CK

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren, über den Salat gießen und gut durchziehen lassen.

CK

## Bohnensalat

Zutaten

750 g Wachsbohnen,

1 Zwiebel,

3 EL Essig,

3 EL Öl (oder 1 kleine Tasse saurer Schmand),

1 Prise Zucker,

Pfeffer, Salz, Bohnenkraut (Pfefferkraut) oder Petersilie

Zubereitung

Die Wachsbohnen putzen, in fingerlange Stücke brechen, in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Bohnen aus der Dose erhitzen, Wasser abgießen. Zwiebel fein würfeln, die heißen Bohnen mit den übrigen Zutaten gut durchmischen, für einige Zeit kühl stellen. Das Öl kann man auch durch zwei Esslöffel ausgebratene Speckwürfel oder sauren Schmand ersetzen. Nach Belieben mit etwas gerebeltem Bohnenkraut (Pfefferkraut) oder gehackter Petersilie würzen.

Papas Tipp

Gewürze, so auch Bohnenkraut, sollte man immer in kleinen Mengen kaufen. Bei langer Lagerung geht das Aroma verloren.

## Bohnensalat mit Curry

4 Portionen

1 Dose grüne Bohnen (Fadenbohnen)

250 g Zwiebeln

100 ml Essig (Idealerweise Kräuternessig) ca.  
75 g Zucker ca.  
1 TL Salz  
1 EL Mondamin  
1 EL Curry (für Leute, die es eher scharf lieben, auch mehr)

Delikater würziger Salat, passt gut zu Fondue, lässt sich langfristig vorbereiten. Arbeitszeit ca. 30 Minuten, muss aber mindestens 24 Stunden ziehen, besser mehr. Hält sich gut einige Tage im Kühlschrank.

Zwiebeln sehr fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Essig mit Zucker, Salz, Mondamin und Curry in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Zwiebeln im kochenden Sud verrühren und dann vom Feuer nehmen.

Sud über die Bohnen gießen, durchrühren und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.  
CK

## Bohnensalat mit Ei und Oliven      2 Ei

- 185 g getrocknete Limabohnen
- 2 Eier
- 90 g gefüllte grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL frische gehackte glattblättrige Petersilie
- 2 EL Olivenöl extra Vergine
- 3 TL Rotweinessig
- 1/4 TL Paprika
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, aufkochen lassen und zeitweilig abgedeckt 35-45 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen (manche Bohnen brauchen etwas länger). Abtropfen lassen.

2. Eier in einem kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen. Abtropfen und 5 Minuten in kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und hacken.

3. Bohnen, Eier, Oliven, Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel mischen. Olivenöl, Essig, Paprika, etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer in einem Rührbecher gut verrühren. Dressing über die Bohnenmischung geben und den Salat gut mischen.



4. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur marinieren lassen. Der Salat kann auch über Nacht kalt gestellt werden, je länger die Marinierzeit, desto kräftiger das Knoblaucharoma.
2. [www.icook.de](http://www.icook.de)

## Bohnensalat mit Schafskäse

### Zutaten

- 125 g Azukibohnen
- 1 Tl. Frische Thymianblättchen
- 200 ml ; Wasser
- 2 Tl. Gekörnte Gemüsebrühe
- 3 kleine Kartoffeln (ca. 160 g)
- 1 Tl. Mittelscharfer Senf
- 1 Tl. Tomatenmark
- 5 El. Rotweinessig
- 3 El. Olivenöl; kalt gepresst
- 80 g Rote Zwiebeln
- 20 Grüne Oliven
- 100 g Grüne Paprikaschoten
- 100 g Gelbe Paprikaschoten
- 2 El. Schnittlauchröllchen
- ; schwarzer Pfeffer
- 75 g Schafskäse

### Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Thymian und die Hälfte der gekörnten Brühe dazugeben. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und auf die Bohnen legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind.

Nach 20-25 Minuten prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Dann herausnehmen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade 3 El. heißes Wasser, die restliche Brühe, den Senf, das Tomatenmark und den Essig verquirlen. Das Öl darunter schlagen. die Bohnen abtropfen lassen und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die Marinade untermischen.

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Oliven quer halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in schmale streifen schneiden.

All diese Zutaten sowie den Schnittlauch zu den Bohnen geben. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Salat zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel teilen. die Hälfte unter den Salat mischen, die andere Hälfte oben drauf streuen.

getestet von Diana Drossel

## Bohnensalat mit Sesamsauce

2 Ei

(Taratorlu piyaz)

- 250 g Weiße Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 mittel Rote Zwiebel
- 2 Peperoni; mild oder scharf
- 1 Bund Glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 4 El Rotweinessig; oder das  
1 1/2-fache
- 4 El Olivenöl; kaltgepresst
- 3 El Tahin; (Sesampaste)
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 1/8 l ; Wasser

### ZUM GARNIEREN

- 2 Eier; hartgekocht
- 12 Schwarze Oliven

Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenem Topf etwa 15 Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit frischem warmem Wasser bedeckt erneut aufsetzen, bei mittlerer Hitze in 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 1 Suppenteller pro Portion verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 Esslöffeln Essig und 1 Esslöffel Öl beträufeln.

Das Sesammuss in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier pellen und vierteln. Die Oliven abbrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Einstufung durch die Autorin: Raffiniert

Pro Portion 1800 kJ/430 kcal, Einweichzeit für die Bohnen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

### Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing

Zutaten für 8 Portionen

500 g Bohnen (weiße Riesenbohnen) aus der Dose

75 g Tomate(n), getrocknete ohne Öl

4 EL Zitronensaft

2 EL Pesto, (aus dem Glas)

4 EL Öl (Olivenöl)

40 g Walnüsse

100 g Rucola

100 g Radicchio

750 g Spargel, grüner

Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Bohnen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten würfeln, in 100ml Wasser etwa 2 min. kochen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Pesto, Salz und Pfeffer unterrühren, mit den Bohnen mischen. Nüsse hacken, goldbraun rösten. Salate putzen, Radicchio klein zupfen. Spargel am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in 4-5cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 4 min. kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Spargel, Salat, Nüsse mit den Bohnen anrichten.

8.9.03 venninne CK

### Bohnensalat mit Walnüssen

(Salat is fasoli s orechami)

4 Portionen

300 g getrocknete rote Bohnen

150 g Walnüsse

2 sm Zwiebeln feingehackt  
3 Knoblauchzehen in Scheibchen  
1/2 Bd. Grüner Koriander  
Salz  
Weinessig

Eingeweichte Bohnen in Salzwasser weich kochen (sie dürfen nicht zerfallen! ) und abgießen. Walnüsse, Knoblauch und Korianderblätter mit Salz zerreiben und mit den Zwiebeln unter die Bohnen mischen. Mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken und mit Walnusshälften und Korianderblätter garnieren.

CK

### Bohnensalat weiß

4 Portionen

300 g Bohnen, weiße  
Salz

#### FÜR DIE MARINADE

1 pk Remouladensoße  
Dosenmilch  
1 ds Schaschliksoße oder  
- Tomatenketchup  
Salz  
Pfeffer  
1 pn Zucker  
1 Petersiliensträußchen  
1 Tomate

Manchmal gibt es die weißen Bohnenkerne auch frisch (also nicht getrocknet) zu kaufen. Wenn Sie solche haben, kochen Sie sie im leicht gesalzenen Wasser in 60 Minuten weich. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und im gesalzenen Einweichwasser in 70 Minuten gar kochen. Dann gut abtropfen lassen. Remouladensoße mit Dosenmilch, Schaschliksoße, Salz, Pfeffer und Zucker zur Marinade verrühren. Mit den Bohnen mischen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Noch mal abschmecken. Mit Petersilie und Tomatenschnitze garniert in Gläser anrichten.

CK

für meinen Bohnensalat - egal ob gelbe Wachsbohnen oder grüne Bohnen  
- nehme ich immer die aus dem Glas.

Hier mein

### Bohnensalat-Rezept:

1 Glas Bohnen abtropfen lassen.

1 mittelgroße Zwiebel in kleine, feine Würfelchen schneiden und zu den Bohnen geben.

Würzen mit 7-Kräuter-Essig von Kühne und neutralem Öl, zum Beispiel Soja- oder Sonnenblumenöl.

Verhältnis Essig/Öl 1 : 1.

Kann auch ruhig mehr Essig als Öl sein!!!

Weiterhin Salz, frisch gemahlener Pfeffer (ruhig eine kleine Prise mehr), Fondor und etwas Zucker.

Etwas kleingehackte, frische Petersilie gehört auch dazu.

Alles gut durchrühren und erst mal mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

16.5.05 LG Anja CK

### Bunter Bohnensalat

Zutaten für 6 Portionen

1 Dose/n Bohnen, rot, 250 g Abtropfgewicht

1 Dose/n Mais, 250 g Abtropfgewicht

1 Dose/n Bohnen, grün, 450 g Abtropfgewicht

1 Zwiebel(n)

4 EL Aceto Balsamico

3 EL Zucker

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

### ZUBEREITUNG

Rote Bohnen mit Wasser abspülen, abgetropften Mais, abgetropfte grüne Bohnen hinzufügen. Ca. 20 ml Flüssigkeit von den grünen Bohnen hinzufügen. Gut vermengen und mit den restlichen Zutaten abschmecken, der Salat sollte leicht süß/sauer sein. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Als Dekor beim anrichten nehme ich gern wenige rote Zwiebelringe.

3.6.02 kessichen CK

## Bunter Salat

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml
- 1 Dose/n Bohnen, weiß
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen
- 1 Zwiebel(n)
- ½ Paprikaschote(n), grün
- ½ Paprikaschote(n), rot
- Gurke(n), saure, nach Belieben
- Tomate(n), nach Belieben
- evt. Oliven, schwarze, nach Belieben
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag. Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken

6.9.03 Manu CK

## Curry - Bohnen - Salat

Zutaten für 8 Portionen

- 1 kg Bohnen, grüne
- Salz
- 1 kg Zwiebel(n)
- 3 EL Öl
- 4 TL Curry
- 50 g Zucker, braun
- 1/8 Liter Gemüsebrühe (Instant)
- 15 g Speisestärke
- 1/8 Liter Essig (Weinessig)

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen, putzen und schnippeln. Mit wenig Salzwasser in etwa 20 Minuten gar dünsten. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und im Öl glasig anbraten. Wenn sie gar sind, Curry darüber stäuben, unterrühren und kurz mitbraten. Die Zwiebeln zu den heißen Bohnen geben, mit Zucker und heißer Brühe vorsichtig vermischen, wieder zum kochen bringen. Speisestärke mit dem Essig verrühren und das Gemüse damit binden.

Lauwarm oder kalt servieren.

13.4.04 Mirabella CK

## Feuerbohnsalat mit roten Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

350 g Bohnen (Feuerbohnen)

3 Zwiebel(n), rote

4 EL Balsamico

125 ml Wein, weiß, trocken

6 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag bei mäßiger Hitze 1,5 - 2 Stunden garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen, dann abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Aus Essig, Wein, Pfeffer und Öl eine Sauce rühren. Die noch heißen Bohnen und die Zwiebeln mit der Sauce mischen. Ziehen lassen, bis die Bohnen abgekühlt sind.

Mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch anrichten.

20.5.03 Dragonfly-Lady CK

## Gelber Bohnensalat

Zutaten für 3 Portionen

1 Dose/n Bohnen, gelbe

1 Becher Sahne

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und in die Sahne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abgießen und unter die Sauce rühren. Dieser Salat passt gut zu frischer, grober Bratwurst.

14.11.03 sun4you CK

### Grüne Bohnen - Salat mit Mais

4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Bohnen, grüne, frisch oder TK
- Bohnenkraut, frisch oder getrocknet
- 1 Dose/n Mais, ca. 200 g Einwaage
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 2 EL Öl (Salatöl)
- Essig (Apfelessig und/oder Zitronensaft)
- Salz und Pfeffer
- Dill, frisch
- 4 Ei(er), hart gekocht
- Zucker

#### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, mit etwas Bohnenkraut nicht zu weich garen. Abkühlen lassen, mit Mais mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden, untermischen.

Aus den übrigen Zutaten Salatsauce rühren, mit Gemüse mischen. Etwas durchziehen lassen.

Salat mit Eierachteln anrichten.

Schmeckt lecker mit Ciabattabrot als sommerliche Mahlzeit (oder auch Vorspeise!)

29.7.03 Angie17 CK

### Grüner Bohnen- Pfifferling- Salat

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Bohnen (Buschbohnen), grün
- 500 g Pfifferlinge, frisch
- 1 Zwiebel(n)
- Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Balsamico
- Öl (Sonnenblumenöl)



## ZUBEREITUNG

Die Buschbohnen putzen und im Salzwasser al dente gar kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Die Pfifferlinge putzen, mit Mehl bestäuben im Durchschlag unter der Brause abdschen (der Dreck wird mit dem Mehl gebunden und abgespült). Die Zwiebel in der Butter goldgelb dünsten. Pfifferlinge hineingeben unter Wenden gar dünsten, schwach salzen und pfeffern, lauwarm abkühlen lassen.

Die lauwarmen Bohnen und die Pilze vermischen. Mit einer Soße aus Balsamico- Essig, Pfeffer, Salz und Öl begießen. Dazu Baguette oder als Salat für ein Partybuffet.

6.2.02 Matti CK

## Grüner Sahne - Bohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

600 g Bohnen, grüne

100 ml Sahne

1.5 EL Essig (Weißweinessig)

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

4 TL Zucker

1 kleine Zwiebel(n)

2 Stängel Petersilie, glatt

## ZUBEREITUNG

Die grünen Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser garen. Abschrecken und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Essig, Öl, Zucker und einer feingehackte Zwiebel vermengen. Die Sahne halb steif schlagen, die Petersilie hacken und alles unter die Bohnen mischen. Jetzt noch 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Wir essen den Salat gerne zum "ganz normalen" Sonntagsbraten.

6.2.03 evalima CK

## Ibu's Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, klein, festkochend

500 g Bohnen, grüne

1 Zwiebel(n)

- 4 EL Pfeffer - Körner, grüne eingelegte
- 4 EL Kapern
  - Salz
  - Pfeffer
- 1 Zehe/n Knoblauch
  - Kräuter, div. frische (Basilikum, Salbei, Oregano)
- 1 Zitrone(n)
  - Olivenöl, gutes

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Bohnen in 3cm lange Stücke schneiden und bissfest kochen.

In der Zeit Kräuter, Knoblauch und Zwiebel fein hacken und die Zitrone auspressen. Die fertigen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Warme Bohnen und Kartoffeln mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Zitronensaft und reichlich gutem Olivenöl begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders herzhaft wird das ganze, wenn man die Lake von den Kapern mit dazu gibt.

Der Salat war der Renner auf der letzten Grillparty.

23.12.03 Käthe CK

#### Bohnensalat

Insalata di fagioli

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Dose/n Bohnen, weiße (a 250g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel, ca.200g)
- 1 Paprikaschote(n), rot (150g)
- 1 Zweig/e Salbei
- 8 EL Öl (Olivenöl)
  - Pfeffer
  - Salz
- 5 EL Essig (Weinessig)

#### ZUBEREITUNG

Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nach Wunsch einmal kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen.

Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Trennwände mit den Kernen heraus schneiden. Paprikahälften waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Salbeiwaschen trocknen, Blätter von den Stielen zupfen. In Streifen schneiden.

Zwiebelscheiben und Paprikastreifen in 2 Esslöffel heißem Öl unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Salbei zufügen und 1 Minute mitdünsten. Gemüse zu den Bohnen geben. Pfeffern und salzen.

Essig und restliches Öl verrühren, über die Bohnen geben, untermischen und kräftig abschmecken.

Zirka 1 Stunde durchziehen lassen.

Der Bohnensalat wird in Italien auch gerne mit Thunfisch zubereitet. Dafür eine Dose ohne Öl abtropfen lassen und mit dem Saft von einer 1/2 Zitrone beträufeln. Thunfisch, rote Zwiebelringe, feingeschnittenes Basilikum und Marinade zu den Bohnen geben. Abschmecken.

6.6.03 Enya CK

### Kartoffelsalat mit Bohnen und Möhren

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln, kleine, fest kochende

20 g Schalotte(n)

1/8 Liter Gemüsebrühe, Instant

2 EL Essig

400 g Möhre(n)

Salz

200 g Bohnen, feine grüne

1 Zwiebel(n)

Für die Marinade:

5 EL Essig (Apfelessig)

Salz und Pfeffer, weißen

1 Prise Zucker

5 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln sauber bürsten. Mit gut ¼ l Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt zum Kochen bringen, dann bei geringer Hitze 20 min. kochen. Kartoffeln abgießen und abschrecken. Kartoffeln pellen.

Gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Scheiben in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Gemüsebrühe und Essig aufkochen, über die Kartoffeln gießen. 1/2 Stunden durchziehen lassen.

Möhren waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden. Bohnen waschen, Enden abschneiden, quer halbieren. In wenig Salzwasser zugedeckt 10 min. garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zutaten für die Marinade verrühren und kräftig abschmecken. Bohnen, Möhren, Zwiebeln mit der Marinade mischen. Kartoffeln locker unterheben. 1 Stunde durchziehen lassen.

4.12.03 Sonnenbluemle CK

## Kidneybohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Bohnen, rote
- 3 Paprikaschote(n), in Streifen geschnitten
- 1 Bund Lauchzwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 10 Scheibe/n Salatgurke(n), ca. 5 mm dick in Würfel schneiden
- 2 Tomate(n), gewürfelt
- 1 TL Senf, scharfer
- 1 EL Gewürzmischung für Salat
- 1 EL Kräuter - Gewürz
- 2 Becher Frischkäse, gekörnter, 1,5% Fett
- 150 ml Joghurt, 1,5 % Fett
- 30 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamico
- 20 ml Zitronensaft
- Salz und Pfeffer Curry
- Zucker

### ZUBEREITUNG

Die Lauchzwiebeln, den Paprika und die Tomaten waschen, die Lauchzwiebeln in Ringe, den Paprika und die Tomaten in Streifen schneiden, die Gurkenscheiben in Würfel schneiden und alles zusammen mit den gewaschenen roten Bohnen und dem gekörnten Frischkäse vermischen.

Olivenöl, Joghurt, Balsamico mit den restlichen Zutaten sehr gut miteinander vermischen und über den Salat geben, alles gut vermischen, damit es schmeckt, noch etwa eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, noch einmal vermischen und servieren.

Dazu schmeckt Brot jeder Art, ich esse es am liebsten pur.

Curry kann, muss aber nicht zugegeben werden.

22.4.04 mpruegel CK

## Maispuffer mit Bohnensalat

1 Eigelb

Zutaten für 1 Portionen

- 100 g Bohnen, grüne
- Salz und Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 40 g Kidneybohnen (Dose)
- 1 EL Sauce (süßsaure Asia-Soße)
- 1 EL Essig
- 2 EL Öl

- 50 g Mehl
- 1 Ei(er), davon das Eigelb
- 3 EL Milch
- Chilipulver
- 1 Dose/n Mais, (212 ml)
- 1 Chilischote(n), rot, zum Garnieren

#### ZUBEREITUNG

Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Asia-Soße, Essig und 1 EL Öl verrühren. Grüne Bohnen, Kidneybohnen und Zwiebel mit der Salatsoße vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Eigelb und Milch glatt verrühren. Mit Salz und Chilipulver würzen. Teig kurz quellen lassen. Mais auf einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und unter die Teigmasse heben. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Maismasse 2-3 Puffer braten. Salat nochmals abschmecken. Mit Puffern anrichten und evtl. mit Petersilie und der Chilischote garnieren.

13.1.03 crazyLady01010 CK

#### Nudel - Bohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Nudeln (Spiralnudeln)
- 1 Dose/n Bohnen, rote
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 6 EL Miracel Whip
- 1 Becher Joghurt (Magermilchjoghurt)
- 1 EL Essig (Weinessig)
- 4 Tropfen Tabasco
- Salz
- Cayennepfeffer

#### ZUBEREITUNG

Nudeln nach Anweisung kochen. Die Bohnen anschließend unter die Nudeln mischen. Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und ebenfalls unter heben. Aus den übrigen Zutaten eine Soße bereiten und über den Salat geben.

17.5.03 Daisy 40 CK

## Pikanter Rote Bohnen - Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Bohnen, Rote
- 2 Dose/n Mais
- ½ Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Stück Käse (Gouda)
- 5 EL Öl
- 3 EL Essig
- etwas Senf
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Roten Bohnen und den Mais abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Gouda (wie viel ist wirklich Geschmackssache, ich nehme immer 200 bis 300 Gramm) in kleine Würfel schnippeln. Alles zusammen mischen!  
Für die Salatsoße Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zusammengeben und etwas schaumig schlagen. Mit dem Salat vermengen und fertig!  
Guten Appetit!

21.3.04 Jippi CK

## Roter Bohnensalat

- 1 große Dose rote Bohnenkerne
- 2 Dosen Maiskörner (ca. 600 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Holland-Edamer
- 5 EL Weinessig
- 1 TL scharfer Senf
- 7 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Bohnen und Mais in ein Sieb füllen. Kurz mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das ganz dunkle Grün und den Wurzelansatz entfernen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Den Edamer würfeln. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen darunter schlagen, so das eine sämige Marinade entsteht. Die Salatzutaten darin wenden und zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp: Lässt sich mit dünn aufgeschnittener Salami oder Parmaschinken und eingelegten Oliven auch mal als italienische Vorspeise servieren.  
CK

### Ruck - Zuck - Salat

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis (Wildreismischung oder Langkornreis)

Salz

1 kl. Dose Mais, (Abtropfgewicht 140 g)

1 Dose/n Kidneybohnen, (Abtropfgewicht 250 g)

1 Dose/n Bohnen, grüne, (Abtropfgewicht 220 g)

1 Zehe/n Knoblauch

2 Beutel Gewürzmischung für klare Kräuter-Sauce (Fertigprodukt)

3 EL Öl (Keimöl)

50 g Chips (Tortillachips, Maischips)

#### ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Mais, Kidneybohnen und grüne Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Reis dazugeben und Knoblauch dazupressen.

Gewürzmischung mit 3 EL Wasser und Keimöl verrühren. Salatzutaten mit der Salatsauce mischen. Mit Tortillachips betreuen und servieren.

Tipp: Statt grüner Bohnen kann man auch 1 gewürfelte grüne Paprikaschote verwenden.

24.3.03 Frau Doktor CK

### Russischer Salat

3 Eigelb

Ensalada rusa

Zutaten für 6 Portionen

750 g Kartoffeln, festkochend

200 g Bohnen, grüne

150 g Möhre(n)

150 g Erbsen, gepalte

4 EL Essig (Sherryessig)

3 Ei(er), davon das Eigelb von ganz frischen Eiern

1 EL Zitronensaft

250 ml Öl (Olivenöl)

Salz  
Pfeffer, schwarz

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Salz zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, wiederum eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem Essig beträufeln.

Eigelb mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen schlagen und Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zufügen, dabei immer kräftig weiter schlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese Mayonnaise gründlich unter den Salat mischen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wichtig: Um Salmonellengefahr zu vermeiden, sollten unbedingt ganz frische Eier verwendet werden!

7.9.03 Liesbeth CK

### Salat aus roten Bohnen mit Keimlingen aus Mungobohnen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Bohnen, rote
- 1 Glas Bohnen - Keimlinge aus Mungobohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 100 g Schafskäse
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Curry -Ketchup
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

#### ZUBEREITUNG

Bohnen mit Flüssigkeit erwärmen, danach Flüssigkeit abgießen. Bohnenkeimlinge ebenfalls abgießen und überbrausen, Zwiebel in kleine Ringe schneiden, Schafskäse in Würfel. Die übrigen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Alles gut miteinander mischen und durchziehen lassen. Schmeckt sehr lecker zu Kurzgebratenem oder Grillfleisch!



15.8.03 Frau Meier CK

Den Salat mach auch so, allerdings mit frisch gezogenen Sprossen (wird viel würziger und knackiger). Zur Abwechslung mach ichs auch schon mal mit Joghurtdressing.

LG Lollipop

### Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais

#### Zutaten:

650 g schwarze Bohnen; gekocht  
280 g Maiskörner  
1 grüne Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote; bei beiden Sorten Samen und Scheidewände entfernt, in Würfel geschnitten  
2 Jalapenos Chilischoten; (\*) Samen entfernt u.in Würfel geschnitten  
30 g rote Zwiebel; in Würfeln  
3 Knoblauchzehen; fein gehackt  
3 Frühlingszwiebeln; gehackt  
75 g grüne Kürbiskerne, ungesalzen, geröstet  
2 EL natives Olivenöl extra  
3 EL Limonensaft; frisch gepresst  
; Salz  
; frisch gemahlener Pfeffer

Salat aus schwarzen Bohnen, Mais und gerösteten Kürbiskernen Bohnen, Maiskörner, Paprikaschoten, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbiskerne in einer großen Schüssel vermischen. Olivenöl und Limonensaft verrühren, über die Zutaten gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat hält sich im Kühlschrank 1-2 Tage.

Anmerkung: Geröstete Kürbiskerne (Pepitas), in Naturkostläden zu bekommen, geben dem farbenfrohen Salat einen besonderen Biss.

Hübsch sieht es aus, wenn man den Salat in einer ausgehöhlten Tomate oder in einer halbierten Paprikaschote serviert. (\*) Jalapenos: Leuchtendgrüne, spitz zulaufende Chilischote von etwa 5 cm Länge und 2 1/2 cm Breite. Unter den scharfen Chilischoten ist die Jalapenos Chilischote in den Vereinigten Staaten am beliebtesten. Auch bei ihr ist wegen ihrer Schärfe äußerste Sorgfalt geboten. Jalapenos eignen sich zum Würzen fast aller Speisen, man gibt sie sogar in Desserts. Reife Jalapenos sind leuchtend rot und schmecken etwas lieblicher als die grünen. Sowohl die roten als auch die grünen Jalapenos werden eingelegt.

## Scharfer Paprikasalat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 Paprika, grün
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Flasche Chilisauce

### ZUBEREITUNG

Paprika klein schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Die Soße unterrühren. Alles gut vermischen. Fertig

9.11.03 Loni37 CK

## Schneller Bohnensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Glas Bohnen (Brechbohnen)
- 2 Zwiebel(n), rot
- 1 Schuss Kondensmilch
- 1 Bund Kräuter, gemischte  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen im Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel(n) würfeln oder halbieren und in Ringe schneiden und mit den Bohnen vermengen. Guter Schuss Kondensmilch dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterheben (noch schneller geht es mit TK- Kräutern). Etwas ziehen lassen, nochmals umrühren und ggf. mit Fladenbrot und Knoblauchsoße servieren

25.11.03 Rammelhuhn CK

## Spaghettisalat mit roten Bohnen und Mais

Zutaten für 10 Portionen

- 500 g Nudeln (Spaghetti)
- 1 Zwiebel(n)
- 5 Gurke(n), eingelegte
- 2 Äpfel
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 1 Dose/n Mais

2 Dose/n Champignons, ganze  
1 kl. Dose Tomate(n)  
2 EL Mayonnaise  
1 EL Tomatenketchup  
1 EL Oregano, (trocken)  
Salz und Pfeffer  
Curry

#### ZUBEREITUNG

Spagetti in kleine Stücke brechen und lt. Packungsangabe gar kochen. Zwiebeln, Gurken und Äpfel in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen, Mais und Champignons abtropfen lassen. Champignons halbieren. Alle geschnittenen und abgetropften Zutaten in eine große Schüssel geben. Mayonnaise, Tomatenketchup, Oregano, Pfeffer, Salz und Currypulver zugeben und verrühren. Abgekühlte Spagetti zugeben und die Tomaten mit Saft durch ein Sieb gedrückt ebenfalls hinzugeben. Das ganze noch mal durchrühren. Kann sofort serviert werden.  
Tipp: Schmeckt ausgezeichnet zu gegrilltem Fleisch.

4.1.04 willinpe CK

#### Texanischer Bohnensalat

Zutaten (8 Portionen):

160 ml Essig  
50 g Zucker  
160 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

1 Dose Schnittbohnen (400 g)  
1 Dose schwarze Bohnen (400 g)  
1 Dose Garbanjobohnen (400 g)  
1 Dose Wachsbohnen (400 g)  
1 Dose Kidneybohnen (400 g)  
1 Dose schwarze Oliven (entsteint) (400g)  
1 Stange Staudensellerie  
1/2 grüne Paprikaschote  
2 Perlwiebeln

Zubereitung:

Den Essig mit dem Zucker, dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren und 2 Std. kaltstellen.

Alle Bohnen abtropfen lassen und miteinander vermischen. Die Oliven ebenso untermischen.

Den Sellerie waschen und hacken, die Paprika waschen und entkernen und würfeln, die Perlzwiebeln in Ringe schneiden.

Alle Zutaten mit dem Dressing in eine große Schüssel geben und verrühren. Über Nacht ziehen lassen.

### Tomatensalat Viva Italia

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extravergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

### ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

## Tortellinisalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Pkt. Tortellini aus dem Kühlregal  
1 Dose/n Champignons, geschnitten  
250 g Tomate(n) (Cocktail)  
250 g Bohnen (Kenia), frisch  
1 Becher Crème fraîche  
1 Becher Sauerrahm  
Salz und Pfeffer  
Schnittlauch  
Petersilie  
Dill  
Essig  
Öl

### ZUBEREITUNG

Die Tortellini in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen. Die Bohnen einige Minuten kochen, so dass sie noch bissfest sind, abkühlen lassen. Creme Fraiche, Sauerrahm, Gewürze und Kräuter vermischen und mit den Tortellini vermischen. Die Bohnen und die Champignons dazugeben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren die halbierten Cocktailtomaten dazugeben. Noch einmal abschmecken.

Kann auch gut vorbereitet werden.

21.5.01 Gisa CK

Hallo Hans,

da ich das Rezept noch nicht ausprobiert habe (und auch nicht werde, ich mag kein Sellerie  
aus Leicht&Lecker vom Meister Verlag:

## Wachsbohnen-Sellerie Salat

200 g Wachsbohnen  
Salz  
einige Zweige Bohnenkraut  
2 Stangen Staudensellerie  
1 TL Weißweinessig  
1 EL Öl  
1 Zweig Salbei  
1 Becher Naturjoghurt (150 g)  
1 TL geriebener Meerrettich  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Engerlinge

Die Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze abschneiden. Die Bohnen dann quer halbieren. Weinig Salzwasser mit dem Bohnenkraut darin in kleinen Topf aufkochen, die Bohnen 12-15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen den Sellerie waschen, putzen (etwas Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen), in ½ cm breite Stücke schneiden.

Die Bohnen abgießen, das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen noch warm in einer Schüssel mit dem Sellerie, Essig und Öl mischen, etwa 1 Stunde marinieren.

Die Salbeiblättchen abzupfen, mit dem Joghurt in den Mixer geben auf höchster Stufe aufschlagen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die lauwarmen oder kalten Bohnen auf zwei Tellern anrichten, das Joghurt-Dressing darüber verteilen. Die Engerlinge putzen und abreiben oder waschen. Fein hacken, über den Salat streuen und diesen mit Selleriegrün garnieren.

Nährwerte pro Portion: etwa 140 kcal, 570 g kJ, 7 g EW, 7 g F, 10 g KH

Susanne 17.5.04 CK

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.05.2004

## Schwarze Bohnen Pikant

Pikant.....	134
Brasilianischer Bohnenpfannkuchen .....	135
Indianische Schwarze Bohnensuppe.....	135
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen.....	136
Peruanischer Bohnenauflauf.....	137
Püree aus schwarzen Bohnen .....	138
Reis & Schwarze Bohnen .....	138
Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais .....	139
Scharfes Chili mit schwarzen Bohnen .....	140
Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) .....	140
schwarze Bohnen) Frijoles negros .....	141
Schwarze Bohnensuppe .....	142

## Brasilianischer Bohnenpfannkuchen

350 g braune o. schwarze Bohnen  
 1  $\frac{3}{4}$  l Wasser  
 1 Lorbeerblatt  
 2 t Kreuzkümmel  
 3 getr. rote Peperoni  
 2 gr. rote Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 5 E Olivenöl  
 2 E gekörnte . Gemüsebrühe  
 6 E Tapioka  
 $\frac{1}{4}$  t gem. Kümmel  
 $\frac{1}{4}$  t gem. Pigment

Bohnen waschen+ einweichen über Nacht  
 Lorbeerblatt+ Kreuzkümmel+ unzerkleinerten Peperoni+ Bohnen, 30 min  
 im Schnellkochtopf  
 Zwiebeln+ Knoblauch goldgelb braten  
 Bohnen mit Kartoffelstampfer zerdrücken, gebr. Zwiebel mit Knoblauch  
 +gekörnte Brühe unterrühren.  
 Tapioka über die Bohnen streuen, unterrühren+ bei schwacher Hitze 20  
 min ausquellen lassen. bis es sich völlig aufgelöst hat, + der Bohnenbrei  
 fest geworden ist.  
 Den Kümmel+ Pigment zufügen.  
 Das restliche Öl erhitzen, den dicken Bohnenbrei in den Pfannen vertei-  
 len+ langsam von beiden Seiten in jeweils 15 min kross braten lassen

### Indianische Schwarze Bohnensuppe

Zutaten:

500 g Schwarze Bohnen  
 2.50 l ; Wasser  
 1 Stange Lauch; in dünnen Scheiben  
 2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
 1 Pfefferschote, grün; fein gehackt  
 3 EL Öl  
 1 Msp Cayennepfeffer  
 2 TL ; Salz  
 1 Zweig frische Minze; oder  
 $\frac{1}{2}$  TL ; Pfefferminze; getrocknet

Die Bohnen über Nacht Quellen lassen. Im Einweichwasser bei schwacher  
 Hitze in 1 1/2-2 Stunden fast weich kochen. Die Hälfte der Bohnen Porti-  
 onsweise im Mixer nicht zu fein pürieren oder durch den Fleischwolf dre-  
 hen, dabei etwas Kochflüssigkeit zufügen. Die restlichen Bohnen und das  
 Kochwasser aufbewahren. Das Öl in einen Topf geben und den Knoblauch,

die Pfefferschote und den Lauch darin anbraten. Die pürierten und die ganzen Bohnen mit dem Kochwasser, dem Cayennepfeffer und Salz zufügen und die Suppe bei schwacher Hitze noch 30 Minuten köcheln lassen. Mit der Pfefferminze bestreut servieren.

### Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

8.1.03 Christy CK

### Peruanischer Bohnenauflauf

300 g schwarze Bohnen

1 ½ l Wasser

8 Pigmentkörner

2 Nelken

1 t Senfkörner

1 E gekörnte Gemüsebrühe

750 g Kartoffeln



½ l Wasser  
1 t Kümmel  
3 rote Zwiebeln etwa 250 g  
2 E Öl  
1 t Kräutersalz  
Prise Chilipulver  
1 E Butter  
2 E Maismehl  
1/8 l Bohnenkochwasser  
¼ t Meersalz  
1 Messerspitze gem. Kümmel  
½ Tasse Sahne  
Öl für die Form

Bohnen waschen, über Nacht einweichen

Pigment+ Nelken+ Senfkörner + Bohnen,30 min Schnellkochtopf

Mit gekörnte Gemüse würzen

Die Kartoffeln mit Kümmel kochen, schälen+ in Scheiben schneiden

Zwiebeln, würfeln , im Öl weich braten, nicht bräunen. + Kräutersalz+ Chilipulver zufügen.

Bohnen abtropfen, Kochbrühe auffangen, + 1/8 l abmessen.

Butter (Öl) zerlassen, Mehl drüberstäuben + bei starker Hitze unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen das Bohnenkochwasser zugießen+ die Sauce bei ganz schwacher Hitze 5 min leise köcheln.

Zuletzt mit Salz + Kümmel würzen+ Sahne unterrühren.

Backofen auf 200° vorheizen

Jenaschüssel mit Öl ausstreichen

Den Boden der Form mit der Hälfte der Kartoffelscheiben belegen

Die Hälfte der gebratenen Zwiebeln auf die Kartoffelscheiben verteilen+

Darauf die Bohnen geben

Mit den übrigen Zwiebeln bedecken+

Darauf die restlichen Kartoffelscheiben legen

Die Sahnesauce auf die Kartoffeln gießen, den Deckel drauf

Den Auflauf auf der 2. Schiene von unten 30 min backen,

### Püree aus schwarzen Bohnen

400 g schwarze Bohnen  
1 l Wasser  
1 t getr. Liebstöckel  
2 Stängel Bohnenkraut  
3 Knoblauchzehen  
1 T Meersalz  
1 t Selleriesalz  
6 E Olivenöl

1 Prise Chilipulver  
2 E Apfelessig  
50 g schwarze Oliven  
50 g grüne Pistazien

Die Bohnen waschen+ 8- 12 h einweichen,  
Die Kräuter zufügen+ die Bohnen 30 min im Schnellkochtopf  
Die Bohnen dann etwas auskühlen+ mit Knoblauch durch den Wolf drehen.  
Olivenöl unterrühren  
Das Püree mit Meersalz, Selleriesalz+ Chilipulver+ Apfelessig herzhaft würzen.  
Oliven feinhacken+ Pistazien unter mischen  
Das Püree LAUWARM servieren

## Reis & Schwarze Bohnen

Zutaten:

2	EL	Olivenöl
1		Zwiebel; fein gehackt
1		Knoblauchzehe; fein gehackt
1		grüner Paprika; entkernt und grob gehackt
250	g	Tomaten; gehackt
½	TL	Zucker
250	g	Langkornreis
		Salz und Pfeffer
450	ml	Wasser
		BOHNEN
175	g	schwarze Bohnen
350	ml	Wasser
½	TL	Salz

Bohnen waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und 10 min kochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich, aber nicht matschig sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit Pfeffer und Knoblauch weich dünsten lassen, aber nicht anbräunen. Die Tomaten zugeben und etwa 5 min einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Reis mit 450 ml Wasser unter die Tomatensauce rühren und zugedeckt bei geringer Hitze den Reis ausquellen lassen. " kann zu allen Fleischgerichten serviert werden.

## Salat aus schwarzen Bohnen+ Mais

### Zutaten:

650	g	schwarze Bohnen; gekocht
280	g	Maiskörner
1		grüne Paprikaschote
1		rote Paprikaschote; bei beiden Sorten Samen und Scheidewände entfernt, in Würfel geschnitten
2		jalapeno- Chilischoten; (*) Samen entfernt u. in Würfel geschnitten
30	g	rote Zwiebel; in Würfeln
3		Knoblauchzehen; fein gehackt
3		Frühlingszwiebeln; gehackt
75	g	grüne Kürbiskerne, ungesalzen, geröstet
2	EL	natives Olivenöl extra
3	EL	Limonensaft; frisch gepresst
		; Salz
		; frisch gemahlener Pfeffer

Salat aus schwarzen Bohnen, Mais und gerösteten Kürbiskernen Bohnen, Maiskörner, Paprikaschoten, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbiskerne in einer großen Schüssel vermischen. Olivenöl und Limonensaft verrühren, über die Zutaten gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat hält sich im Kühlschrank 1-2 Tage.

Anmerkung: Geröstete Kürbiskerne (Pepitas), in Naturkostläden zu bekommen, geben dem farbenfrohen Salat einen besonderen Biss.

Hübsch sieht es aus, wenn man den Salat in einer ausgehöhlten Tomate oder in einer halbierten Paprikaschote serviert. (\*) Jalapenos: Leuchtendgrüne, spitz zulaufende Chilischote von etwa 5 cm Länge und 2 1/2 cm Breite. Unter den scharfen Chilischoten ist die Jalapenos Chilischote in den Vereinigten Staaten am beliebtesten. Auch bei ihr ist wegen ihrer Schärfe äußerste Sorgfalt geboten. Jalapenos eignen sich zum Würzen fast aller Speisen, man gibt sie sogar in Desserts. Reife Jalapenos sind leuchtend rot und schmecken etwas lieblicher als die grünen. Sowohl die roten als auch die grünen Jalapenos werden eingelegt.

## Scharfes Chili mit schwarzen Bohnen

### Zutaten für 4 Portionen

150	g	Bohnen, schwarze, getrocknete
1.3	Liter	Wasser
1		Zwiebel(n), gehackt
4		Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1	EL	Öl
1	TL	Chilipulver

1 TL Kümmel, gemahlen  
1 TL Oregano  
½ TL Paprikapulver  
¼ TL Salz  
¼ TL Cayennepfeffer  
1.1 Liter Gemüsebrühe  
500 g Tomate(n) aus der Dose, zerkleinert  
50 ml Wasser

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen und mit dem Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, zudecken und 1 Stunde stehen lassen.

Abgießen und die Bohnen abwaschen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weich dünsten. Chilipulver, Kümmel, Oregano, Paprika, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. 1 Minute unter ständigem Rühren kochen. Bohnen, Gemüsebrühe, Tomaten mit Saft und Wasser zugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und zugedeckt 1 bis 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Dazu Reis servieren.

9.8.02 Simone Hefner CK

### Schwarze Bohnen Suppe (Kuba)

4 Portionen

370 g schwarze Bohnen; eingeweicht und abgetropft  
500 ml Hühnerbrühe  
500 ml Wasser  
2 Stängel frischer Koriander; -fein gehackt  
1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
1 sm rote Zwiebel; fein gehackt  
1/2 grüner Paprika; entkernt, -fein gehackt  
1 El Salz  
1 El schwarzer Pfeffer aus der  
-Mühle  
1 El gemahlener Kümmel  
1 El Oregano  
etwas Chilipulver  
1 sm Orange  
5 ganze Nelken  
1 hart gekochtes Ei; fein-gehackt

Die Kubaner verstehen es meisterlich schwarze Bohnen zuzubereiten. Diese Suppe ist ein gutes Beispiel dafür.

Die Bohnen mit Wasser und Brühe bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen, umrühren und bei reduzierter Hitze kochen bis die Bohnen weich sind.

Eine Tasse Bohnen herausnehmen und pürieren. Mit den Gewürzen in die Suppe zurückgeben. Die Orange mit den Nelken spicken und ebenfalls in den Topf geben. Gut umrühren und bei mäßiger Hitze zugedeckt 30 min kochen lassen. Die Orange entfernen und servieren. Mit gehacktem Ei oder gehackter roter Zwiebel garnieren.

### schwarze Bohnen) Frijoles negros

Zutaten:

200	g	Schwarze Bohnen; getrocknet
1		Zwiebel
1		Rote Paprikaschote
4		Knoblauchzehen
3	EL	Öl
		; Salz
1	TL	; Zucker
1	TL	Kreuzkümmel

Die Bohnen mindestens 12 Stunden, besser über Nacht, in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag im selben Wasser (es soll etwa 5 cm über den Bohnen stehen) in 2 Stunden weich köcheln. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen, fein würfeln. Den Knoblauch pellen. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldbraun braten. Dann die Paprikaschote hinzufügen und den Knoblauch dazupressen. Die Bohnen abtropfen lassen und hinzufügen. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit Reis serviert sind schwarze Bohnen ein vegetarisches Hauptgericht. Traditionell werden sie zu Rindfleisch aus Caracas serviert.

### Schwarze Bohnensuppe

sopa de habichuelas negras

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bohnen, schwarze, eingeweicht  
1 Blatt Lorbeerblätter  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlener  
½ TL Oregano  
1 TL Paprikapulver  
¼ Tasse/n Öl  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Paprikaschote(n), rote, püriert  
1 Paprikaschote(n), grüne, in kleinen Würfeln  
6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 Würfel Gemüsebrühe  
½ EL Zucker  
2 EL Essig  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Bohnen im Einweichwasser mit Lorbeer, Kümmel, Oregano und Paprikapulver weich kochen. Eine Tasse Bohnen im Mixer pürieren und wieder zu den Bohnen geben. In einem Topf Zwiebel im Öl glasig dünsten, grüne Paprika, Knoblauch dazugeben, Püree der roten Paprika, Brühwürfel, Zucker und Essig dazugeben, einige Minuten kochen, die Bohnen mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange kochen, bis die Suppe etwas eingedickt ist. Mit Paprika und Zwiebelwürfelchen verzieren.

3.1.04 Shampe CK

## Soja Bohne, Pikant

Soja Bohne Pikant .....	142
Romanasalat mit Sojabohnensprossen .....	143
Sojabohnen Spanische Art .....	143
Sojabohnen-Kasserolle .....	144
Wachtelbohnen-Salat.....	145

### Romanasalat mit Sojabohnensprossen

Portion/en: 4

1 Romana- Salat  
2 Tomaten  
250 g Sojabohnensprossen; frische

3 El Sesam; leicht angeröstet

#### Sauce

4 El Weißweinessig  
2 El Sojasauce  
4 El Kaltgepresstes Sesamöl  
1 Prise Vollzucker

Meersalz  
Weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel

Romana- Salat waschen und in Streifen schneiden, Tomaten achteln.  
Sojabohnensprossen kurz blanchieren.

Aus den Saucen-Zutaten eine Sauce herstellen und den Salat damit  
anmachen.

Zum Schluss die Sesamsamen untermischen.

Pro Portion ca. 200 kcal/800 kJ.

Erfasser: Barbara

### Sojabohnen Spanische Art

130 g Sojabohnen, über Nacht eingeweicht  
60 g rohe Erdnüsse  
500 g Tomaten, klein geschnitten  
1 EL Öl  
150 g Zwiebeln, gehackt  
1 Pfefferschote, gehackt  
1 TL Sojamehl  
1 TL Salz  
1 Prise Cayenne-Pfeffer  
3 EL Hefeflocken  
1 TL Oregano  
1 TL Selleriesamen, gem.  
260 g Dinkelkörner  
300 g Naturreis  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sojabohnen gemeinsam mit Erdnüssen und in der 3-4-fachen Menge Wasser weich kochen. Dinkel und Reis mischen und ebenfalls in ca. der 2-fachen Menge Wasser gar kochen. Zwiebeln, Pfefferschote und Tomaten andünsten. Mit Sojamehl binden und Sojabohnen-Nussgemisch dazugeben. Noch ca. 15 Min. auf kleinem Feuer garen und dann mit den Gewürzen abschmecken. Über dem Reis-Weizenbrei anrichten. Diesen vorher mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Das Soja-Nussgemisch kann man schon am Tag vorher kochen.

### Sojabohnen-Kasserolle

300 g getrocknete gelbe Sojabohnen  
Salz  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
2 Zweige Thymian  
1 Bd. glatte Petersilie  
1/2 Bd. Dill  
1 Glas eingelegter Kürbis (400 g Abtropfgewicht)  
4 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
450 g Tomaten  
50 g Parmesan-Käse

Die Sojabohnen über Nacht in einem Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser etwa zwei bis zweieinhalb Stunden bei kleiner Hitze kochen (eventuell noch etwas Wasser nachgießen). Sojabohnen abgießen, dabei das Kochwasser aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Kräuter abspülen, trocken tupfen, hacken und dazugeben. Sojabohnen, abgetropfte Kürbisstücke und Öl ebenfalls unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in eine ofenfeste Form geben. Tomaten kreuzweise einritzen mit kochendem Wasser überbrühen und unter kaltem Wasser abspülen. Die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Tomatenwürfel auf den Sojabohnen verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Etwa 175 ml Kochwasser von den Sojabohnen darüber gießen und die Form mit Alufolie fest verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 C (Umluft 200 C, Gas Stufe 4) etwa 90 Minuten backen.

liebe Grüße  
Greta 12.5.04 CK



## Wachtelbohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Wachtelbohnen
- 80 g Sojasprossen
- 40 g Paprika rot
- 40 g Lauch
- 8 g Distelöl
- Kräuternessig, Bohnenkraut

Zubereitung:

Der Wachtelbohnen Salat zeichnet sich durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen aus.

Diese Bohnenart stammt aus Portugal oder Japan, ist leicht gesprenkelt und sollte ca. 12 Stunden eingeweicht werden. Mit dem Weichwasser aufgesetzt und etwas Meersalz brauchen sie etwa eine Stunde Garzeit. Danach auskühlen lassen.

Zwischenzeitlich schneidet man Paprika und Lauch in feine Streifen. Mit den gewaschenen rohen Sojasprossen vermischt man nun die gesamten Zutaten.

Aus Kräuternessig, dem Bohnenfond und dem Distelöl wird die Salatmarinade hergestellt. Der Salat sollte in der Marinade einige Zeit (ca. 2 Stunden) durchziehen. Durch den roten Paprika, den grünen Lauch und den hellen Sojasprossen wirken die gesprenkelten Bohnen im Salat optisch sehr schön.

[www.wdr.de](http://www.wdr.de)

## Suppe + Eintopf, Pikant

Suppe + Eintopf, Pikant.....	145
Bohnen Cassoulet .....	146
Bohnen- Weiße-Suppe mit Klößchen 1 Ei .....	147
Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto.....	148
Bohnen-Topf mit Kohlrübe .....	148
Bohnen-Topf mit Paprika .....	149
Buttermilch - Bohnensuppe .....	150
Chili mit gemischten Bohnen .....	150
Chili mit Tofu .....	151
Deftiger Curry - Bohnen - Topf.....	152
Geeiste Suppe aus grünen Bohnen.....	152
Gemüse - Jambalaya.....	153
Griechische Gemüsesuppe .....	154

Griechischer Gemüse Eintopf----- (Fisolen) .....	155
Grüne Suppe mit pochierten 6 Eiern .....	155
Indianische Schwarze Bohnensuppe.....	156
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti.....	157
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	157
Mallorquinischer Eintopf .....	158
Mexikanische Bohnenpfanne.....	159
Mexikanische Paprika - Pfanne .....	160
Minestrone.....	160
Orientalischer Gemüsetopf .....	161
Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen.....	162
Reis- Mungobohnen- Eintopf.....	162
Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten.....	163
Scharfe Bohnensuppe .....	164
Schnelle Minestrone.....	165
Schwarze Bohnensuppe .....	165
Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) .....	166
Sojabohnen-Kasserolle .....	167
Spanisches Bohnengemüse .....	168
Steinzeitdiät .....	168
Succotash .....	169
Weißer - Bohnen - Suppe .....	170
Wirsingtopf.....	171

## Bohnen Cassoulet

200 g	große, weiße Bohnen (Corona)
2	grob gewürfelte Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
2 Bund	grob gehackte Blatt Petersilie
3 EL	schwarze, entsteinte Oliven
300 g	gehacktes Suppengrün (Lauch, Karotte, Sellerie)
1	Thymianzweig
1	Rosmarinzweig
4	gehackte Fleischtomaten
6 EL	Olivenöl
½ L	Gemüsebrühe
1/2	feingewürfeltes Kastenweißbrot
	grober, schwarzer Pfeffer,

Die Bohnen 36 Stunden in viermal soviel kaltem Wasser einweichen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch mit dem fein gewürfelten Suppengemüse in

Olivenöl anbraten und mit Brühe auffüllen. Bohnen und die übrigen Zutaten außer dem Weißbrot in den Topf geben. Einmal aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel in den Ofen geben und bei 165 Grad 90 Minuten garen.

Immer wieder die Bohnen mit einem Schaumlöffel unter die Flüssigkeit drücken.

Dann mit den Brotwürfeln bestreuen, diese auch mit dem Schaumlöffel in die Sauce drücken und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Eine halbe Stunde weitergaren. Nach zwanzig Minuten bräunt die Brotschicht etwas. Man kann dem nachhelfen und die Grillschlange einschalten.

### Bohnen- Weiße-Suppe mit Klößchen 1 Ei

150 g weiße Bohnen

2 l Wasser 12- 24 h einweichen

mit

1 Teel. Getr. Bohnenkraut

2 Teel. Basilikum

½ t Kümmel

½ t grob zerstoßenen Koriander

1 t Liebstöckel

30 min Schnellkochtopf

500 g geputztes, kleingeschnittenes Gemüse ( je nach Jahreszeit Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Frühlingszwiebeln, Lauch, Sellerie, Paprika)

2 E Öl

1 Messerspitze gem. Pigment

½ Tasse Wasser

1- 2 E gekörnte Gemüsebrühe

2 E Zitronensaft

für die Klößchen

1 Ei

Maisgrieß, soviel wie gebraucht wird,

Öl zum verdünnen

Hans60

### Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto

Für 4 Personen

Zutaten:

300 g Grüne Bohnen

300 g Wachsbohnen

1 Grüne Paprikaschote  
1 Gelbe Paprikaschote  
1 Rote Paprikaschote  
1 l Gemüsebrühe  
1 Bund gemischte Kräuter

Meersalz

; Pfeffer, schwarz, a.d.M.

PESTO

50 g Pinienkerne

3 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie

Meersalz

100 ml Olivenöl

50 g Geriebener Parmesan, frisch

; Pfeffer, schwarz, a.d.M.

Zubereitung:

Grüne Bohnen und Wachsbohnen waschen und putzen, evtl. halbieren. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Bohnen und Paprikastreifen in kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze etwas 15 Minuten zuge- deckt köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfan- ne leicht goldbraun rösten. Knoblauch schälen und grob hacken. Kleinge- hackte Petersilie zusammen mit Pinienkernen, Knoblauch, einem Teelöffel Salz und etwa der Hälfte des Öls im Mörser fein zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nach und nach restliches Öl und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Kräuter waschen, abtrocknen, fein ha- cken und unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Petersilienpesto servieren.

## Bohnentopf mit Kohlrübe

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Bohnen, weiße, (425 g)

1 Dose/n Kidneybohnen (425 g)

300 g Rübe(n) (Kohlrübe)

500 g Wirsing

2 m.- große Zwiebel(n)

2 EL Crème fraiche

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1.5 EL Curry

Salz

Pfeffer

3 EL Gemüsebrühe (Instant)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark und ca. 1 EL Curry zufügen und anschwitzen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen. Die Bohnen samt der Flüssigkeit dazugeben. Alles aufkochen, dann zudecken und ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kohlrübe schälen, waschen und würfeln. Den Wirsing putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden.

Kohlrübe und Wirsing zu den Bohnen geben und die Brühe einrühren. Alles weitere 15 - 20 Minuten garen. Den Eintopf dann mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten und etwas Curry darüber streuen.

7.6.02 Liesbeth CK

### Bohnentopf mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, weiße ( Dose mit Flüssigkeit)

250 g Zwiebel(n)

250 g Paprikaschote(n), rote

4 Zehe/n Knoblauch

3 EL Olivenöl

3 Lorbeerblätter

1 Pck. Tomate(n), passierte

300 g saure Sahne

1 Becher Schmand

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnen zusammen mit den geschnittenen Zwiebeln, dem Öl, der Paprika und dem Knoblauch in einem Kochtopf anschmoren. Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Nach ca.10 Min Tomaten, saure Sahne und Schmand hinzufügen. Das ganze stellt man mit dem Topf bei 175°C 45 min in den Backofen. Anschließend nochmals abschmecken. Fertig

11.4.04 Saeros CK

### Buttermilch - Bohnensuppe

Bottermelech Bonnezupp

Zutaten für Portionen

1 kg Bohnen, grüne  
600 g Kartoffeln  
500 ml Buttermilch  
500 ml Milch  
1 EL Mehl  
Salz und Pfeffer  
Bohnenkraut

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen klein schneiden und abkochen.  
Kartoffeln schälen, kochen und stampfen.  
500 ml Buttermilch und 500 ml Milch verrühren und 1 EL Mehl darunter rühren, damit die Buttermilch nicht gerinnt beim Kochen.  
Diese Mischung zu den Stampfkartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.  
Unter Rühren kurz aufkochen lassen und die abgekochten Bohnen dazugeben.

1.2.04 Molly43 CK

Hallo Molly,  
das weckt Kindheitserinnerungen ;-)).....ich mach Reibekuchen dazu -  
lecker!! Bin sogar so "pervers" und esse die Suppe kalt.

LG  
Katharina

#### Chili mit gemischten Bohnen

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Bohnen, gemischte, aus der Dose  
400 g Tomate(n), gehackte aus der Dose  
1 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel(n) in Ringe geschnitten  
150 g Kartoffeln, gewürfelt  
1 Paprikaschote(n), grüne, gehackt  
200 g Mais (Babymais), halbiert  
2 Chilischote(n), grüne, gehackt  
1 TL Chilipulver  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
150 ml Gemüsebrühe

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine große Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Gemüse abgedeckt noch etwa 30 Minuten weich

köcheln, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Während des Kochens gelegentlich umrühren.

Mit Vollkornreis servieren.

21.6.02 Simone Hefner CK

### Chili mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

100 g Kidneybohnen

Wasser, zum Einweichen

300 ml Wasser

250 g Räuchertofu

2 große Tomate(n)

1 Paprikaschote(n), rot

2 m.- große Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Gemüsebrühe, Instant

½ TL Paprikapulver

½ TL Chilipulver

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Danach Wasser abgießen und die Bohnen nochmals waschen. 300 ml Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 45 - 60 Min. garen. Räuchertofu in 2 cm große Stücke schneiden, Tomaten waschen, achteln, Paprika entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, nacheinander Knoblauch, Paprika, Tofu und Tomaten zugeben. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe, Paprika- und Chilipulver rassig abschmecken. Alles ca. 10 Min. dünsten. Zum Schluss die Bohnen unterrühren und nochmals 5 Min. dünsten lassen ( nicht mehr kochen ). Dazu schmeckt Fladenbrot.

17.11.02 UdoS CK

### Deftiger Curry - Bohnen - Topf

Zutaten für 4 Portionen

300 g Bohnen, weiße , getrocknet

1 m.- große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl  
2 EL Curry  
250 ml Gemüsebrühe ( Instant)  
500 g Kartoffeln  
250 g Möhre(n)  
300 g Porree ( Lauch)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht in 600 ml kaltem Wasser einweichen. Zwiebel würfeln, Knoblauch durch die Presse geben. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbräunen. Knoblauch und Curry zufügen und kurz mit andünsten. Bohnen mit dem Einweichwasser zufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren schälen und längs vierteln und in Stücke schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Gemüse nach ca.30 Minuten zu den Bohnen geben, mitgaren.

Fertigen Eintopf mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken.

15.5.02 Elli K. CK

#### Geeiste Suppe aus grünen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Öl, Olivenöl  
750 g Bohnen, grüne  
Salz  
1 Bund Petersilie  
Pfeffer  
1 Prise Curry  
1 Msp. Cayennepfeffer  
750 ml Gemüsebrühe  
250 g Crème fraîche  
Paprikapulver, zum Bestäuben

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin weich dünsten. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 12 Minuten garen. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Einige Bohnen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mitdünsten. Die Petersilie abrausen, abzupfen und bis auf einige Blättchen unter die Bohnen mischen. Mit Salz, Pfeffer,



Curry und Cayennepfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche unterrühren, weitere 5 Minuten köcheln und mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb gießen und abgekühlt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren, auf Teller verteilen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben, mit den restlichen Bohnen und Petersilienblättchen garnieren.

Dazu: Bauernbrot und Kräuterbutter

22.11.01 Simone Hefner CK

## Gemüse - Jambalaya

Zutaten für 4 Portionen

60 g Reis (Langkornreis)

60 g Reis, wilder

1 Aubergine(n) in Scheiben geschnitten

1 TL Salz

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Stange/n Sellerie in Ringe geschnitten

200 ml Gemüsebrühe

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

200 g Maiskolbchen

200 g Bohnen, grüne, geputzt

200 g Karotte(n) (Babykarotten)

225 g Tomate(n) aus der Dose, gehackt

4 EL Tomatenmark

1 TL Gewürzmischung, kreolische

1 TL Chilisauce

### ZUBEREITUNG

Den Reis in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Inzwischen die Auberginenstücke in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten stehen lassen. Abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Aubergine, Zwiebel, Sellerie und Brühe in eine beschichtete Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren kochen. Knoblauch, Mais, Bohnen, Karotten, Tomaten und Tomatenmark sowie die Gewürze dazugeben. Aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur das Gemüse weich köcheln. Den Reis untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln. Sofort servieren.

7.8.02 Simone Hefner CK

## Griechische Gemüsesuppe

- 250 g Getrocknete weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Rosenkohl
- 250 g Möhren
- 600 g Weißkohl
- 4 Tomaten; ca. 320 g
- 3 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 l Gemüsefond a. d. Glas
- 1 Unbehandelten Zitrone
  - Schale davon
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- 1 Bund Minze
- 100 g Schafskäse

Bohnen über Nacht in 500 ml kaltem Wasser einweichen. Bohnen mit Lorbeer bei mittlerer Hitze im Einweichwasser 35-40 Minuten kochen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen und 4-5 Minuten blanchieren. Möhren schälen und in 1 ½ cm große Rauten schneiden. Weißkohl putzen, ebenfalls in 1 1/2 cm große Rauten schneiden. 3 Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben, 3-4 Minuten dünsten. Möhren und Weißkohl dazugeben, 3-4 Minuten dünsten. Gemüsefond und Zitronenschale dazugeben und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die gegarten Bohnen und den Rosenkohl dazugeben und weitere 10 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Minzeblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. 3/4 der Minze unter die Suppe heben. Restliche Tomate in Scheiben schneiden, auf die Suppe legen, mit zerbröckeltem Schafskäse und Minzestreifen bestreuen.

## Griechischer Gemüseintopf-----(Fisolen)

Original: Turlou

- Zutaten für 4 Portionen
- 2 Aubergine(n), Melanzani
- 2 Zucchini

5 m.- große Kartoffeln  
1 Zwiebel(n)  
500 g Bohnen, Fisolen  
Knoblauch  
Oregano  
Salz und Pfeffer  
Petersilie  
Dill  
1 Dose/n Tomate(n)  
Öl, Olivenöl zum Rösten

#### ZUBEREITUNG

Zwiebel in einem großen, hohen Topf mit Olivenöl anrösten. In Scheiben geschnittene Melanzani und Zucchini dazugeben, auch die gewaschenen und geputzten Fisolen. Etwas weich dünsten lassen. Mit Tomaten + Tomatensaft aus der Dose aufgießen. Gewürze dazugeben. Solange dünsten, bis die Fisolen weich sind.

21.11.01 Phia CK

#### Grüne Suppe mit pochierten

6 Eiern

Zutaten für 6 Portionen  
200 g Erbsen, fein  
200 g Zucchini  
200 g Brokkoli  
200 g Bohnen, dicke  
200 g Spargel, grün  
200 g Spinat  
2 Zweig/e Estragon  
1 Zweig/e Liebstöckel  
1 Zweig/e Majoran  
6 Ei(er)  
1 Liter Gemüsebrühe  
Meersalz  
Pfeffer, schwarz, gemahlen  
4 EL Essig, Balsamico weiß

#### ZUBEREITUNG

Alle Gemüse waschen, Zucchini in feine Ringe schneiden, Brokkoli in feine Röschen schneiden, Spargel in kleine Stück schneiden.  
Die Gemüsebrühe aufkochen, danach nach und nach, d.h. ca. alle 5 min, die Gemüse dazugeben, zuerst Bohnen und Erbsen, dann Spargel, dann Spinat, Zucchini und Brokkoli. Insgesamt die ganze Suppe ca. 25 min kö-

cheln lassen, danach die feingehackten Kräuter dazugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch 2 l Salzwasser zum Kochen bringen, den Essig hinzugeben und 5 min bevor die Suppe fertig ist, die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und langsam in das kochende Wasser gleiten lassen. Nach 4 min die Eier aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentrepp "parken".

Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und in jeden Teller ein Ei geben.

Als Vorspeise auch für 10 Personen geeignet, dann natürlich auch für jeden ein Ei nehmen

27.2.03 Susa CK

### Indianische Schwarze Bohnensuppe

Zutaten:

500 g Schwarze Bohnen  
2.50 l ; Wasser  
1 Stange Lauch; in dünnen Scheiben  
2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
1 Pfefferschote, grün; fein gehackt  
3 EL Öl  
1 Msp Cayennepfeffer  
2 TL ; Salz  
1 Zweig frische Minze; oder  
½ TL ; Pfefferminze; getrocknet

Die Bohnen über Nacht Quellen lassen. Im Einweichwasser bei schwacher Hitze in 1 1/2-2 Stunden fast weich kochen. Die Hälfte der Bohnen Portionsweise im Mixer nicht zu fein pürieren oder durch den Fleischwolf drehen, dabei etwas Kochflüssigkeit zufügen. Die restlichen Bohnen und das Kochwasser aufbewahren. Das Öl in einen Topf geben und den Knoblauch, die Pfefferschote und den Lauch darin anbraten. Die pürierten und die ganzen Bohnen mit dem Kochwasser, dem Cayennepfeffer und Salz zufügen und die Suppe bei schwacher Hitze noch 30 Minuten köcheln lassen. Mit der Pfefferminze bestreut servieren.

### Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

2 Zehe/n Knoblauch  
550 g Staudensellerie  
1 Dose/n Bohnen, weiÙe (425ml)  
75 g Kräuterbutter  
2 Liter Gemüsebrühe, (instant)  
250 g Nudeln (Spaghetti)  
200 g Erbsen, TK  
2 große Tomate(n)  
Salz  
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle  
¼ Bund Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen abgieÙen und gut abtropfen lassen. Die Kräuterbutter in einem großen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Den Sellerie dazugeben und andünsten. Die Gemüsebrühe angieÙen und bei großer Hitze aufkochen lassen. Die Spaghetti zufügen und ca. 10 Min. garen.

2 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und Bohnen dazugeben. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Suppe zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Wer mag, rührt etwas Tomatenmark unter die Suppe und reicht geriebenen Parmesan dazu.

2.4.04 Hornie CK

#### [Leonardo da Vinci Renaissancesuppe](#)

pro Person 1 kleine Tasse gemischte getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. rote Linsen, gelbe Erbsen, Augenbohnen, Kichererbsen)

2 Esslöffel Olivenöl und  
1 Knoblauchzehe und  
1 halbe Zwiebel, mit Nelken gespickt und  
1 Lorbeerblatt und  
1 Esslöffel Tomatenmark und  
2 Scheiben Brot und  
frisches Basilikum, Salz, gekörnte Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer aus der Mühle und Balsamico-Essig nach Belieben

\* Die Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen, Lorbeerblatt dazugeben. Man kann auch Wasser und Apfel- oder Traubensaft mischen.

\* Hülsenfrüchte im Sieb abgieÙen, Zwiebel und kleingehackten Knoblauch kurz in Olivenöl anbraten, Hülsenfrüchte und Lorbeer dazugeben und kurz

mitbraten. Mit Wasser und gekörnter Gemüsebrühe aufgießen (pro Person etwa 2 Tassen) und kurz aufkochen, dann 1 Stunde bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

\* In der Zwischenzeit kann man etwas anderes tun.

\* Prüfen, ob die Hülsenfrüchte weich sind. Mit Gewürzen und Tomatenmark abschmecken. In einer Extrapfanne Brotscheiben (oder wer´s lieber mag, Brotstückchen) in Olivenöl mit etwas Salz und Knoblauch anbraten.

\* Suppe auf Teller gießen, einen Löffel Olivenöl und (wer will) Balsamico-Essig in die Mitte geben, Brotscheiben und Basilikum darüber. Wer will, kann auch frischgeriebenen Parmesan darüber streuen.

[www.lovetalk.de](http://www.lovetalk.de)

## Mallorquinischer Eintopf

### Sopas Mallorquinas

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl

1 Zwiebel(n)

1 Tomate(n)

1 Paprikaschote(n)

1 Stange/n Lauch

4 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

1 Knolle/n Knoblauch

150 g Bohnen, grüne

150 g Zuckerschote(n)

Spinat, (Menge nach Geschmack)

Weißbrot - Scheiben, 2 Tage alte

1 Liter Brühe

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Tomate überbrühen, schälen und würfeln, den Knoblauch abziehen und klein hacken, die Paprika putzen, entkernen und klein schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, die Zwiebel schälen und hacken, den Weißkohl putzen und in Scheiben schneiden, die Petersilie putzen, waschen und hacken. Öl erhitzen und die Tomate, den Knoblauch, die Paprika, den Lauch und die Zwiebel darin anbraten. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und den Kohl sowie die Bohnen hinzufügen und für fünfzehn Minuten kochen lassen. Die Zuckerschoten und den Spinat zufügen und nochmals zehn Minuten garen lassen, anschließend die Petersilie

zugeben und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Danach je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Zum Servieren die Brotscheiben in die Teller legen und die Suppe darüber gießen.

8.3.04 angelika2603 CK

### Mexikanische Bohnenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Butterschmalz (Ghee)
- ¼ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Gewürze (Asafoetida - Asant - Teufelsdreck)  
Pfeffer, schwarzer
- 150 g Kidneybohnen, rot
- 1 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt
- 2 Paprikaschote(n), grün, entkernt, gewürfelt
- 1 Tasse/n Maiskörner
- 6 Tomate(n), geschält, gewürfelt
- 1 Pfefferschote, in Streifen geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 EL Kräuter, frische (Petersilie, Majoran, Schnittlauch)

#### ZUBEREITUNG

Trockenbohnen müssen über Nacht eingeweicht werden und am nächsten Tag etwa 40 Minuten gegart werden. Das sollte ohne Salz geschehen, da die Bohnen dadurch schneller gar und weich werden.

Ghee (eine ayurvedische Butterart (Butterreinfett), mit sehr niedrigem Wasseranteil) in einer großen Pfanne erhitzen, die Gewürze ohne das Salz kurz anrösten. Dann die abgetropften Bohnen, Paprikaschoten, Mais, Tomaten und Pfefferschote dazugeben. Alles salzen und 15 - 20 Minuten in der offenen Pfanne köchelnd garen. Zum Schluss die frischen Kräuter darunter mischen.

Wer es feurig scharf liebt, kann die Pfefferschote durch eine Chilischote ersetzen. Dazu schmecken knusprige Tortillas.

17.7.02 Fuchsla CK

### Mexikanische Paprika - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), grün  
1 Zwiebel(n)  
425 ml Kidneybohnen  
212 ml Mais  
1 EL Öl  
125 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sauce (Tomaten-Chili-Soße)  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Paprikapulver, edelsüß  
½ Bund Schnittlauch  
200 g Sauerrahm (Sour Cream)

#### ZUBEREITUNG

Die Paprika putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Paprika darin ca. 8 Minuten anbraten. Bohnen und Mais zufügen, alles noch ca. 3 Minuten braten. Mit Brühe und Tomaten-Chili-Sauce ablöschen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Edelsüß-Paprika würzen.

Schnittlauch waschen trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Sour Cream rühren. Die Paprikapfanne mit einem Klecks Sour Cream garnieren. Den Rest Sour Cream extra dazu reichen. Dazu schmecken Tortilla-Chips.

25.4.03 Callista CK

#### Minestrone

Zutaten (4 Personen):

50 g Farfalle (Schleifchennudeln)  
Salz  
2 Möhren  
je 250 g gelbe und grüne Wachsbohnen  
300 g Zucchini  
2 Fleischtomaten  
1 Bund gemischte Kräuter  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
250 g Erbsen (tiefgekühlt)  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 - 3 EL Parmesan

Zubereitung:



Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Gemüse waschen und putzen, die Möhren und Zucchini in feine Streifen, die Bohnen in kleine Stücke schneiden und die Tomaten grob würfeln.

Die Kräuter hacken und den Knoblauch pressen.

Knoblauch und Bohnen in heißem Olivenöl andünsten, Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Möhren und Erbsen dazugeben und die Suppe weitere 15 Min. garen.

Zucchini und Tomaten zugeben und alles zusammen noch weitere 5 Min. kochen.

Kräuter und Nudeln in die Suppe geben, mit Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Fertig!

### Orientalischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesam, ungeschält

Ingwer, frischer, 2 cm

1 TL Anis, gemahlen

30 g Butterschmalz

½ Blumenkohl

250 g Brokkoli

½ Steckrübe(n)

200 g Möhre(n)

100 g Bohnen, grüne, TK

375 ml Gemüsebrühe

½ Topf Koriander

Salz und Pfeffer, weißer

#### ZUBEREITUNG

Sesam, zerdrückten Ingwer und Anis in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Steckrüben und Möhren in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und die grünen Bohnen zu den Gewürzen geben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

5.8.03 Chrissy79 CK

### Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen

Zutaten:

1 1/2 L Wasser -  
 2 (500 ml) Becher Kartoffeln, gewürfelt -  
 1 (250 ml) Becher Möhren, gewürfelt -  
 1 große Stange Lauch in Streifen -  
 1 (250 ml) Becher Schnittbohnen, in Stücken -  
 300 g Wachsbohnen -  
 1/2 (125 ml) Becher Spaghetti, zerbrochen -  
 1/2 (125 ml) Becher weiches Paniermehl -  
 2 Knoblauchzehen -  
 2 EL Tomatenmark -  
 2 EL frische Basilikumblätter -  
 1/4 (62,5 ml) Becher Parmesankäse, gerieben -  
 1 TL Currypaste -  
 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Wasser, Kartoffeln, Möhren, Lauch und Schnittbohnen in einen großen Topf zugedeckt 20 Min. kochen. 2. Wachsbohnen, Spaghetti und Paniermehl zufügen.

12 Min. ohne Deckel kochen, bis die Nudeln gar sind. 3. Knoblauch, Tomatenmark, Basilikum, Parmesan und nach Wunsch Currypaste im Mixer pürieren. Dabei tropfenweise Olivenöl beimengen. Mischung unter die heiße Suppe rühren. Mit krossem Brot und geriebenen Parmesan servieren

## Reis- Mungobohnen- Eintopf

Zutaten:

Für 4 Personen

6	EL	Usli Ghee oder
6	EL	zerlassene Butter, vermischt mit etwas Öl
1/2	Tasse	gelbe Mungobohnen (Moong Dal)
1	Tasse	Langkornreis
3.25	Tasse	Wasser
1.50	TL	grobes Salz oder nach Belieben
1.50	TL	Kreuzkümmelsamen
1/2	TL	zerdrückte schwarze Pfefferkörner
1	EL	gehackter frischer Ingwer
1/2	EL	gehackte geröstete Cashewnüsse

Reis- Mungobohnen- Eintopf mit Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer  
 Ven Pongal ist die südindische Version von Kichdee, es wird aber im Gegensatz dazu mit Cashewnüssen, zerdrückten schwarzen Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Ingwer gespickt. Kurz vor dem Servieren rührt man Usli Ghee in den Brei, was die Gewürze mildert und dem Gericht ein sehr zartes Aroma verleiht. Obwohl "Ven Pongal" heutzutage in vielen gewöhnli-

chen Haushalten zubereitet wird, ist es im Grunde Prasadam, eine göttliche Speise, die traditionsgemäß im Tempel zubereitet und der Gottheit als Opfer dargebracht wird. Pongal bedeutet gekocht. Einer Jahrtausendealten Tradition gemäß wird Ende März / Anfang April die Reisernte gefeiert, indem man frisch geernteten Reis kocht. Sobald der Reis zum Kochen kommt, rufen alle Umstehenden im Sprechchor Pongal, Pongal. Meine Mutter hat dieses Gericht oft sonntags zum Brunch serviert, dazu reichte sie würzig-herbe Saucen.1. 2 El Usli Ghee bei mittelstarker Hitze in einem 4-Liter-Topf heiß werden lassen (ca. 2 Minuten). Mungobohnen hineingeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Reis zugeben und 30 Sekunden Weiterbraten. 3 Tassen Wasser und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Ganze leicht zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Umrühren, damit die Mischung gleichmäßig gart. Topf fest zudecken, auf kleinste Flamme stellen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten.3. Die restlichen 4 El Usli Ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Ingwer hinzugeben. Gewürze 5 Sekunden braten lassen, dann das aromatisierte Usli Ghee zusammen mit den Gewürzen zur Reis-Bohnen-Mischung geben. Vorsichtig verrühren. Reis vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreut servieren. Reichen Sie dazu Tomaten-Zwiebel-Sauce

## Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Paprikaschote(n), grün
- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebel(n), rote
- 2 EL Butter
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 400 g Tomate(n)
- 1 Dose/n Bohnen, rote (425 m)
- 250 ml Tomatensaft
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Zucker
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen

### ZUBEREITUNG

Paprika abbrausen, putzen und in kleine Würfel teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln pellen, hacken, in der Butter anschwitzen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Paprika, Kartoffeln zufügen.

Tomatenmark einrühren, Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer würzen. Zudeckt etwa 15 Min. garen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, vierteln. Bohnen abgießen, abbrausen. Beides mit dem Tomatensaft zum Gemüse geben, aufkochen. Suppe mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

3.7.03 Galimero CK

### Scharfe Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Dose/n Kidneybohnen, á 400 g
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose/n Tomate(n), 400 g, geschälte
- 1 TL Chilipulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 750 ml Fleischbrühe
- 300 g Möhre(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot

#### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, die gehackte Zwiebel darin andünsten. Bohnen in ein Sieb gießen und unter Wasser gut abspülen. Abtropfen lassen. Tomatenmark unter die Zwiebeln mischen. Tomaten zufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Bohnen zufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chili würzen. Fleischbrühe angießen, alles langsam zum Kochen bringen. Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden. Beide Gemüse in die Suppe geben und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe nochmals abschmecken.

21.12.03 Clipper CK

### Schnelle Minestrone

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Bohnen, weiße
- 2 Kartoffeln
- 300 g Suppengemüse, TK
- 1 Liter Gemüsebrühe

- 1 Lorbeerblätter
- Jodsalz
- Pfeffer
- 2 Tomate(n)

#### ZUBEREITUNG

Weißer Bohnen abtropfen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Das tiefgekühlte Gemüse unaufgetaut in einen Suppentopf geben. Kartoffeln, Bohnen und Brühe hinzufügen. Mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenwürfel in die Suppe rühren. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller verteilen.

16.2.03 Simone Hefner CK

#### Schwarze Bohnensuppe

sopa de habichuelas negras

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Bohnen, schwarze, eingeweicht
- 1 Blatt Lorbeerblätter
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlener
- ½ TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ Tasse/n Öl
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Paprikaschote(n), rote, püriert
- 1 Paprikaschote(n), grüne, in kleinen Würfeln
- 6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- ½ EL Zucker
- 2 EL Essig
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Bohnen im Einweichwasser mit Lorbeer, Kümmel, Oregano und Paprikapulver weich kochen. Eine Tasse Bohnen im Mixer pürieren und wieder zu den Bohnen geben. In einem Topf Zwiebel im Öl glasig dünsten, grüne Paprika, Knoblauch dazugeben, Püree der roten Paprika, Brühwürfel, Zucker und Essig dazugeben, einige Minuten kochen, die Bohnen mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange kochen, bis die Suppe etwas eingedickt ist. Mit Paprika und Zwiebelwürfelchen verzieren.

### 3.1.04 Shampe CK

#### Schwarze Bohnen Suppe (Kuba)

4 Portionen

- 370 g schwarze Bohnen; eingeweicht und abgetropft
- 500 ml Hühnerbrühe
- 500 ml Wasser
- 2 Stängel frischer Koriander; -fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 sm rote Zwiebel; fein gehackt
- 1/2 grüner Paprika; entkernt, -fein gehackt
- 1 El Salz
- 1 El schwarzer Pfeffer aus der  
-Mühle
- 1 El gemahlener Kümmel
- 1 El Oregano
- etwas Chilipulver
- 1 sm Orange
- 5 ganze Nelken
- 1 hart gekochtes Ei; fein-gehackt

Die Kubaner verstehen es meisterlich schwarze Bohnen zuzubereiten. Diese Suppe ist ein gutes Beispiel dafür.

Die Bohnen mit Wasser und Brühe bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen, umrühren und bei reduzierter Hitze kochen bis die Bohnen weich sind.

Eine Tasse Bohnen herausnehmen und pürieren. Mit den Gewürzen in die Suppe zurückgeben. Die Orange mit den Nelken spicken und ebenfalls in den Topf geben. Gut umrühren und bei mäßiger Hitze zugedeckt 30 min kochen lassen. Die Orange entfernen und servieren. Mit gehacktem Ei oder gehackter roter Zwiebel garnieren.

## Sojabohnen-Kasserolle

300 g getrocknete gelbe Sojabohnen  
Salz  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
2 Zweige Thymian  
1 Bd. glatte Petersilie  
1/2 Bd. Dill  
1 Glas eingelegter Kürbis (400 g Abtropfgewicht)  
4 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
450 g Tomaten  
50 g Parmesan-Käse

Die Sojabohnen über Nacht in einem Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser etwa zwei bis zweieinhalb Stunden bei kleiner Hitze kochen (eventuell noch etwas Wasser nachgießen). Sojabohnen abgießen, dabei das Kochwasser aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Kräuter abspülen, trocken tupfen, hacken und dazugeben. Sojabohnen, abgetropfte Kürbisstücke und Öl ebenfalls unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung in eine ofenfeste Form geben. Tomaten kreuzweise einritzen mit kochendem Wasser überbrühen und unter kaltem Wasser abspülen. Die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Tomatenwürfel auf den Sojabohnen verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Etwa 175 ml Kochwasser von den Sojabohnen darüber gießen und die Form mit Alufolie fest verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 C (Umluft 200 C, Gas Stufe 4) etwa 90 Minuten backen.

liebe Grüße  
Greta 12.5.04 CK

## Spanisches Bohnengemüse

500g grüne Bohnen  
Salz  
Bund Bohnenkraut  
Große Zwiebel  
Knoblauchzehen  
Fleischtomaten  
3 EI Öl

frisch gemahlener Pfeffer

(die Schinkenstreifen fehlen in der Angabe)

PS ich nahm an deren Stelle, Ei weise Mandeln Sonnenblumenkerne, Sesam, röste diese kurz ohne Fett in einer Pfanne, zerhacke oder ich mahle diese anschließend, Hans60

Die Bohnen waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder in drei teile schneiden.

1/2l Salzwasser aufkochen, die Bohnen und das gewaschene Bohnenkraut einlegen. Das Gemüse im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 12 min. garen. Dann die Bohnen abgießen und das Kraut entfernen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Fleischtomaten waschen, quer halbieren und die Kerne und Stielansätze entfernen. Das Tomatenfleisch grob würfeln

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und die Tomaten zugeben. Leicht salzen

Die abgetropften Bohnen und die Schinkenstreifen zugeben. Alles gut vermengen und mit Pfeffer würzen. Möglichst heiß servieren.

## Steinzeitdiät

### Weißer Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse/n Bohnen, getrocknete

5 Zwiebel(n)

4 Karotte(n)

1 Knollensellerie

Sellerie - Grün

3 Zehe/n Knoblauch

5 Tomate(n), reife ( püriert )

½ Tasse/n Olivenöl

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen mit Wasser bedeckt und ohne Salz aufkochen. Abtropfen lassen und die Bohnen erneut in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind.

Sobald sie noch einmal aufgeköcht haben, vom Feuer nehmen und in dem heißen Wasser 1 Std. stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Bohnen abgießen (dabei das Bohnenwasser auffangen) und abtropfen lassen, mit dem Gemüse, Zwiebeln, Knoblauchzehen und den pürierten Tomaten



vermengen und in einen Topf geben. Das Öl dazuschütten, alles mit Wasser (dazu das Kochwasser der Bohnen ) bedecken und solange kochen, bis das Gemüse zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken .

23.12.03 Anja1968 CK

Hätte vielleicht ein wenig mehr Nährwert, wenn das Gemüse etwas weniger zerkocht würde und mehr Biss hätte.

Und wieso der Name? Nicht Steinzeit - wieso Diät? Susa

ein seltsames Rezept... so ein paar Kräuter wären doch sicher nett darin, oder?

Gruß, fine

zu matschig, Gleis

## Succotash

### Zutaten

- 200 g Augenbohnen
- 1 Bohnenkrautweiglein
- 4 Frische Maiskolben; Süßmais
- 1 El. Butter
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 1 große Zwiebel in Halbmonde geschnitten
- 1 1/2 Tl. Meersalz
- 1 El. Frischer Basilikum fein gehackt
- 1 El. Thymian
- 500 ml Milch
- 1 El. Zitronensaft
- Tabascosauce
- Schnittlauch; fein gehackt

### Zubereitung

"Succotash" ist ein Gericht der nordamerikanischen Indianer aus Mais und Bohnen. Die beiden wurden immer zusammen angebaut. Die Maisstängel ergaben praktische Bohnenstangen, und die Bohnen düngten den starkzehrenden Mais. So war es auch natürlich, die beiden zusammen zu essen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abschütten, die Bohnen spülen und so viel frisches Wasser nachfüllen, dass sie damit bedeckt sind. Bohnenkraut beifügen.

Aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich kochen.

Mit einem großen Messer die Kerne der Maiskolben abschneiden. In einem großen Topf die Butter erwärmen, den Knoblauch und nach ein paar Sekunden die Zwiebel zugeben. Langsam goldig braun braten. Die Maiskör-

ner beifügen und 5 Minuten mitbraten. Salz, Basilikum, Thymian und Milch beifügen und zum Kochen bringen. Die gekochten Bohnen sorgfältig, damit sie nicht zerfallen, einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und Tabascosauce abschmecken und vom Feuer nehmen. Nicht mehr kochen, sondern bis zum Auftragen zugedeckt warm halten. Mit Schnittlauch bestreuen und anrichten. Anstelle von Augenbohnen können Kidney- oder Schwarzbohnen genommen werden.

Quelle: Nach: Verena Krieger Hülsenfrüchte, AT 1992  
ISBN 3-85502-382-4

## Weißer - Bohnen - Suppe

Fassoláda

Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, weiße

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Staudensellerie mit Selleriegrün

2 Möhre(n)

6 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Tomatenmark

1 Zweig/e Bohnenkraut

2 EL Petersilie, frisch gehackt

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Weiße-Bohnen-Suppe ist ein griechisches Nationalgericht. Während hierzulande der durchwachsene Speck die prägende Zutat für eine Weiße-Bohnen-Suppe ist, verwenden die Griechen stattdessen viel Olivenöl und als wichtige Geschmackszutat Tomate.

Die weißen Bohnen kalt überbräuen und 8-12 Stunden - am besten über Nacht - in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abtropfen lassen und in 1 1/4 L ungesalzenem Wasser im offenen Topf kochen. Den Schaum mehrere Male abschöpfen. Dann die Bohnen bei schwacher Hitze in 1 1/2- 2 Stunden weich kochen.

Etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit die übrigen Zutaten vorbereiten: Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Staudensellerie und das Selleriegrün waschen und klein schneiden. Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die übrigen kleingeschnittenen Zutaten zufügen und alles anbraten. Das angebratene Gemüse samt dem Öl unter die Bohnen rühren. Das Tomatenmark in etwas Wasser anrühren und unter die Bohnen mischen. Das Bohnenkraut auf die Bohnen geben und die Petersilie einstreuen.

Wenn die Bohnen weich sind, das Bohnenkraut entfernen und erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18.7.02 Sonja\* CK

### Wirsingtopf

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf Wirsing, ca.600g

4 Karotte(n)

¼ Liter Brühe, klare, instant

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Zehe/n Knoblauch

2 Tüte/n Kartoffelpüreepulver, á 1- 2 Personen

½ Becher Schlagsahne

Salz und Pfeffer

etwas Majoran

Paprikapulver, rosenscharf

### ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, vierteln u. den harten Stunk entfernen, Den Kohl in Stücke schneiden. Die Karotten schälen u. in dünne Scheiben schneiden. Alles in die kochenden Brühe geben u. ca. 10 Minuten zugedeckt garen.

Die Bohnen in ein Sieb schütten, abspülen u. abtropfen lassen, Knoblauch hacken u. mit den Bohnen in die Brühe geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen u. das Kartoffelpüree einrühren. Mit der Sahne verfeinern. Mit den Gewürzen abschmecken. Man kann noch Würstchen dazugeben.

16.4.03 Carina54 CK

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.05.2004

## Thai Bohnen

Thai Bohnen .....	172
Thai - Gemüse - Curry .....	172

### Thai - Gemüse - Curry

Zutaten für Portionen

- 400 g Aubergine(n) (Thai-Auberginen)
- 3 EL Currypaste, grüne
- 3 EL Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Bohnen (Thai-Bohnen)
- 250 g Zuckerschote(n)
- 250 g Erbsen
- 1 Chilischote(n) (Thai-Chili), grüne
- 5 Kaffir-Limettenblätter
- 3 EL Sojasauce, helle
- 1 TL Zucker
- 1 Zweig/e Basilikum (Thai-Basilikum)

#### ZUBEREITUNG

Die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und 15 Minuten köcheln.

Die Auberginen abbrausen und vierteln, die Bohnen putzen und waschen, beides in der Kokosmilch 10 Minuten garen.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Die Erbsen aus den Schalen lösen und mit den Zuckerschoten in den Topf geben. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, abspülen und in Streifen schneiden.

Chili und Kaffirlimetten-Blätter zum Gemüse geben und den Curry mit Sojasauce und Zucker würzen. Weitere 10 Minuten garen. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen und zum Curry geben.

Beilage: Reis

24.5.02 Mariatoni CK

## Verschiedenes Pikant

Verschiedenes Pikant .....	173
----------------------------	-----

Bohnencurry .....	173	
Bohnensülze mit Sherrydressing.....	174	
Burritos.....	175	
Gemüserelish.....	176	
Hülsenfruchtbratlinge	1 - 2 Ei .....	177
Möhrenklöße auf Gemüse	1 Ei.....	177
Reis- Mungobohnen- Eintopf.....	178	
Roter und weißer Bohnenaufstrich .....	179	
Texas - Pfanne.....	180	

## Bohnencurry

- 250 g Azukibohnen
- 500 g Zucchini
- 2 Gelbe Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Öl
- 2 El Kokosraspeln

### CURRY AUS

- 2 TI Curcuma; gemahlen
- 1 TI Kreuzkümmel
- 2 TI Senfkörner
- 1 TI Pigment
- 1 TI Koriander
- Etwas Chili
- 1 Stückchen Stangenzimt
- 2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen. Gewürze mit etwas Salz im Moerser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

Hans60

## Bohnsülze mit Sherrydressing

400 g Getrocknete Bohnenkerne- weiß, braun ,rot, schwarz  
1 l ;Wasser  
1 Zwiebel  
3 El Himbeeressig  
; Salz  
; Pfeffer  
500 g Große Spinatblätter  
100 ml Kräftige Brühe; (1)  
650 ml Kräftige Brühe; (2)  
10 sl Weiße Gelatine

### FÜR DAS DRESSING-----

2 Cm-Stück Ingwerwurzel  
1 Knoblauchzehe  
4 Korianderblättchen  
2 El Sherryessig  
; Salz  
; weißer Pfeffer  
1 Prise Piment  
2 cl Sojasauce  
4 cl Sake; Reiswein  
6 El Sesamöl

Für die Sülze:

Die Bohnen mit dem Wasser übergossen 12 Stunden zugedeckt einweichen.

Mit dem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 ½ Stunden weich kochen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Bohnen abgießen und in eine Schüssel geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zwiebel vermischen, 1 Stunde ziehen lassen.

Spinatblätter waschen und in Salzwasser einmal sprudelnd aufkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in sehr kaltes Wasser tauchen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Terrinenform von 1,5 Liter Inhalt mit den Blättern auslegen. Bohnen abtropfen lassen und in die Form geben. Brühe (1) erhitzen. Eingeweichte, wieder ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Brühe (2) untermischen und abkühlen lassen, bis die Flüssigkeit leicht zu gelieren beginnt. Über die Bohnen gießen. Mit den restlichen Spinatblättern abdecken. Bohnensülze etwa 4 Stunden kalt stellen, bis sie schnittfest ist.

Für das Dressing:

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Koriander fein hacken. Essig mit Salz, Pfeffer, Piment, Sojasauce und Reiswein verrühren. Sesamöl unterrühren. Zum Schluss Ingwer, Knoblauch und Koriander zugeben. Form kurz in heißes Wasser tauchen, mit einer Platte bedecken und wenden, um die Sülze zu stürzen.

Sülze mit dem Elektromesser wie eine Torte aufschneiden und mit dem Dressing beträufeln.

## Burritos

Leben und leben lassen - Burritos

Zutaten für 10 Portionen

350 g Bohnen (Trockenbohnen)

½ Liter Wasser

150 ml Sauce (Salsasauce)

1 EL Wasser

1 Zwiebel(n)

100 g Soja -Granulat (Texturierte Proteine)\*

2 TL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Salz

½ TL Oregano

10 Tortilla/s, große

2 Tomate(n), gewürfelt

1 Bund Frühlingszwiebel(n), gehackt

Salat

225 g Reis, gekocht

\*statt dessen 100 g Samen aller Art, angeröstet

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen in einem großen Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind (3-4 Stunden). Abgießen und Kochflüssigkeit beiseite stellen. Die Bohnen pürieren, etwas Kochflüssigkeit und die Salsasauce hinzugeben, bis die Bohnen eine breiige Konsistenz haben. In einer Schüssel das Soja-Granulat, 125 ml Kochflüssigkeit, Chiligewürz, Kreuzkümmel, Salz und Oregano mischen und stehen lassen. Die Zwiebel mit 1-2 EL Wasser in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Sautieren, bis sie weich ist. Die gewürzte Proteinmischung hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Alle Zutaten in separaten Schüsseln anrichten, damit jeder sich am Tisch seine

eigenen Burritos machen kann. Dazu nach Belieben den gekochten Reis mit Gemüse reichen.

Textlich geändert

## Gemüserelish

Zutaten für 1 Portionen

500 g Tomate(n)  
500 g Zwiebel(n)  
500 g Bohnen, grüne  
800 g Paprikaschote(n), bunt  
10 Zehe/n Knoblauch  
300 g Gelierzucker  
300 ml Essig (Weinessig)  
2 Lorbeerblätter  
2 TL Koriander  
1 TL Fenchelsamen  
1 Chilischote(n)  
Meersalz

### ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen, in möglichst flache Stücke schneiden und im Rohr bei 250° C dunkelbraun braten. Sofort in kaltes Wasser legen und schälen. Nun in kleine Würfel schneiden.

Die grünen Bohnen waschen, von den Fäden befreien und in 1/2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und die Tomaten blanchieren, schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken oder mit der Meerrettichreibe in die halbfertige Masse reiben.

Alle Zutaten gemeinsam zum Kochen bringen und etwa 1,5 Std. schwach kochen lassen, bis die Masse eingedickt ist.

Abschmecken und sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.

30.7.02 Sonja\* CK

## Hülsenfruchtbratlinge

1 - 2 Ei

250 g Linsen o Bohnen      12 h einweichen, + weich kochen, abtropfen  
+



durch den Wolf

1 Zwiebel  
10 g Butter                   dünsten    +  
1-2 Eier                        +  
1 ausgedrückte Semmel       zusammen mischen + in  
40 g Semmelmehl               ( Sesam) wälzen + in  
60- 80 g Fett                 braten

### Möhrenklöße auf Gemüse

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
30 g Butter  
50 g Sonnenblumenkerne  
150 g Haferflocken  
200 g Quark (Magerquark)  
1 Ei(er)  
Kerbel  
1 Blumenkohl  
1 Zwiebel(n)  
20 g Butter  
1 Pck. Bohnen, tiefgefrorene grüne  
0.375 Liter Brühe, Instant  
200 g Schlagsahne  
3 EL Saucenbinder  
½ Zitrone(n), den Saft  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fett erhitzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 min. dünsten. Sonnenblumenkerne hacken. Möhren-Gemüse, Haferflocken, Quark, Sonnenblumenkerne und Ei verrühren. Kerbel waschen und fein hacken unter die vorbereitete Massen rühren. Abschmecken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Blumenkohl und unaufgetaute Bohnen zugeben, dünsten. Brühe zugießen und alles 10-15 min. garen. Aus dem vorbereiteten Teig mit 2 Esslöffeln Klößchen abstechen und im gesalzenen heißem Wasser ca. 10 min. gar ziehen.

Gemüse abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. In einen Topf geben, Sahne zugeben. Aufkochen. Binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse wieder zugeben und erwärmen. Alles anrichten.

## 8.12.03 Sonnenbluemle CK

### Reis- Mungobohnen- Eintopf

Zutaten:

		Für 4 Personen
6	EL	Usli Ghee oder
6	EL	zerlassene Butter, vermischt mit etwas Öl
½	Tasse	gelbe Mungobohnen (Moong Dal)
1	Tasse	Langkornreis
3.25	Tasse	Wasser
1.50	TL	grobes Salz oder nach Belieben
1.50	TL	Kreuzkümmelsamen
½	TL	zerdrückte schwarze Pfefferkörner
1	EL	gehackter frischer Ingwer
½	EL	gehackte geröstete Cashewnüsse

Reis- Mungobohnen- Eintopf mit Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer  
Ven Pongal ist die südindische Version von Kichdee, es wird aber im Gegensatz dazu mit Cashewnüssen, zerdrückten schwarzen Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Ingwer gespickt. Kurz vor dem Servieren rührt man Usli Ghee in den Brei, was die Gewürze mildert und dem Gericht ein sehr zartes Aroma verleiht. Obwohl "Ven Pongal" heutzutage in vielen gewöhnlichen Haushalten zubereitet wird, ist es im Grunde Prasadam, eine göttliche Speise, die traditionsgemäß im Tempel zubereitet und der Gottheit als Opfer dargebracht wird. Pongal bedeutet gekocht. Einer Jahrtausendealten Tradition gemäß wird Ende März / Anfang April die Reisernte gefeiert, indem man frisch geernteten Reis kocht. Sobald der Reis zum Kochen kommt, rufen alle Umstehenden im Sprechchor Pongal, Pongal. Meine Mutter hat dieses Gericht oft sonntags zum Brunch serviert, dazu reichte sie würzig-herbe Saucen.1. 2 EL Usli Ghee bei mittelstarker Hitze in einem 4-Liter-Topf heiß werden lassen (ca. 2 Minuten). Mungobohnen hineingeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Reis zugeben und 30 Sekunden Weiterbraten. 3 Tassen Wasser und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Ganze leicht zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Umrühren, damit die Mischung gleichmäßig gart. Topf fest zudecken, auf kleinste Flamme stellen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten.3. Die restlichen 4 EL Usli Ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Ingwer hinzugeben. Gewürze 5 Sekunden braten lassen, dann das aromatisierte Usli Ghee zusammen mit den Gewürzen zur Reis-Bohnen-Mischung geben. Vorsichtig verrühren. Reis vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreut servieren. Reichen Sie dazu Tomaten-Zwiebel-Sauce

## Roter und weißer Bohnenaufstrich

Zutaten für 1 Portionen

- 100 g Bohnen, weiß, getrocknet
- 1 Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- 100 g Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 2 TL Gemüsebrühe, Instantpulver
- 1.5 TL Tomatenmark
- 1.5 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Prise Pfeffer, Cayenne
- 1 TL Majoran, getrocknet
- ½ TL Muskat (Muskatblüte), gemahlen
- 1 Prise Piment, gemahlen
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- Pfeffer, schwarz

### ZUBEREITUNG

Bohnen mit Lorbeerblatt über Nacht in 500 ml Wasser einweichen, dann in ca. 1 Stunde weich kochen. Abtropfen lassen, Wasser auffangen. Lorbeerblatt entfernen. Bohnen zusammen mit 7 EL Kochwasser pürieren. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, im Öl andünsten, Thymian zum Schluss kurz mitschmoren. Bohnenpüree und Brühe unter die Zwiebeln rühren. Masse teilen, eine Hälfte mit Tomatenmark, Edelsüßpaprika, Rosenspaprika und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die andere Hälfte mit Majoran, Muskatblüte, Piment, Kardamom und schwarzem Pfeffer pikant abschmecken.

23.2.02 Kleine Hexe CK

## Texas - Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen
- 1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen
- 2 Tomate(n), in Stück schneiden
- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), gewürfelt
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Dose/n Mais, (200 g)

1 Dose/n Bohnen, grüne (200 g)  
1 Dose/n Kidneybohnen, (200 g)  
2 EL Öl  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver

#### ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, restliche Zutaten dazugeben, pikant würzen und ca. 10 Minuten garen. Mit Pommes oder Reis servieren

#### 9.7.03 Colorado CK

Dieses Rezept schmeckt noch besser mit ausgebratenem Hackfleisch und drei Esslöffeln Ketchup.

Gruß  
Goldmeisje

Haben das Rezept gestern ausprobiert. Es ist nur zu empfehlen. Wir haben noch etwas Sahne beigetan.

LG  
Tiffi

Das Rezept ist einfach lecker und lädt zum ändern und ausprobieren ein. Wir haben als Ergänzung Schnitzel in Streifen geschnitten und scharf angebraten und alles miteinander vermischt. Lecker !!

Gruß  
jwombel

Wirklich ein klasse Rezept. Schnell und lecker!!! Ich habe noch eine Dose Tomatenstücke mit dazu gegeben....so hatte ich ein wenig Sauce ;-)

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 26.05.2004

## Wachsbohnen, Pikant

Wachsbohnen, Pikant.....	181
Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	181
Texanischer Bohnensalat .....	182
Bohnen Tomatensalat .....	183

Wachsbohnen-Sellerie Salat .....	184
Bohnensalat-Rezept:.....	185
Bohnensalat.....	185
Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen.....	186
Minestrone.....	186
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen.....	187
Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto.....	188
Gelber Bohnensalat.....	188
Wachsbohnenalat..... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Wachsbohnen .....	189
Gegrillte Tomaten an Quietschböhnchensalat.....	189

ich das Rezept noch nicht ausprobiert habe und auch nicht werde, ich mag kein Sellerie

aus Leicht & Lecker vom Meister Verlag:

### Wachsbohnen-Sellerie Salat

200 g Wachbohnen  
 Salz  
 einige Zweige Bohnenkraut  
 2 Stangen Staudensellerie  
 1 TL Weißweinessig  
 1 EL Öl  
 1 Zweig Salbei  
 1 Becher Naturjoghurt (150 g)  
 1 TL geriebener Meerrettich  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 50 g Engerlinge

Die Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze abschneiden. Die Bohnen dann quer halbieren. Weinig Salzwasser mit dem Bohnenkraut darin in kleinen Topf aufkochen, die Bohnen 12-15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen den Sellerie waschen, putzen (etwas Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen), in ½ cm breite Stücke schneiden.

Die Bohnen abgießen, das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen noch warm in einer Schüssel mit dem Sellerie, Essig und Öl mischen, etwa 1 Stunde marinieren.

Die Salbeiblättchen abzupfen, mit dem Joghurt in den Mixer geben auf höchster Stufe aufschlagen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die lauwarmen oder kalten Bohnen auf zwei Tellern anrichten, das Joghurt-Dressing darüber verteilen. Die Egerlinge putzen und abreiben oder

waschen. Fein hacken, über den Salat streuen und diesen mit Selleriegrün garnieren.

Nährwerte pro Portion: etwa 140 kcal, 570 g kJ, 7 g EW, 7 g F, 10 g KH

Susanne 17.5.04 CK

### Texanischer Bohnensalat

Zutaten (8 Portionen):

160 ml Essig

50 g Zucker

160 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Dose Schnittbohnen (400g)

1 Dose schwarze Bohnen (400g)

1 Dose Garbanzobohnen (400g)

1 Dose Wachsbohnen (400g)

1 Dose Kidneybohnen (400g)

1 Dose schwarze Oliven (entsteint) (400g)

1 Stange Staudensellerie

1/2 grüne Paprikaschote

2 Perlzwiebeln

Zubereitung:

Den Essig mit dem Zucker, dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren und 2 Std. kaltstellen.

Alle Bohnen abtropfen lassen und miteinander vermischen. Die Oliven ebenso untermischen.

Den Sellerie waschen und hacken, die Paprika waschen und entkernen und würfeln, die Perlzwiebeln in Ringe schneiden.

Alle Zutaten mit dem Dressing in eine große Schüssel geben und verrühren. Über Nacht ziehen lassen.

## Bohnen Tomatensalat

von Susanne Hornikel

300 g gelbe Bohnen  
300 g grüne Bohnen  
etwas Bohnenkraut  
500 g Tomaten  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
1 EL Petersilie, fein geschnitten  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Rotweinessig  
Olivenöl

Zubereitung:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut knapp garen (max. 10 Minuten, evtl. kürzer). Die Tomaten in Spalten schneiden.

Aus Rotweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zwiebelwürfelchen eine Vinaigrette mischen und mit den Tomaten vermengen. Die Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Mit dem Tomatensalat und der Petersilie vermengen und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Quelle : Kaffee und Tee SWR

LG Cookie1205 CK 17.5.04

Hallo Hans,

da ich das Rezept noch nicht ausprobiert habe (und auch nicht werde, ich mag kein Sellerie ;- ) \*schüttel\* ) hier nur per KM und nicht im Forum:

aus Leicht&Lecker vom Meister Verlag:

### Wachsbohnen-Sellerie Salat

200 g Wachbohnen  
Salz  
einige Zweige Bohnenkraut  
2 Stangen Staudensellerie  
1 TL Weißweinessig  
1 EL Öl  
1 Zweig Salbei  
1 Becher Naturjoghurt (150 g)  
1 TL geriebener Meerrettich  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
50 g Engerlinge

Die Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze abschneiden. Die Bohnen dann quer halbieren. Weinig Salzwasser mit dem Bohnenkraut darin in kleinen Topf aufkochen, die Bohnen 12-15 Minuten bissfest garen. Inzwischen den Sellerie waschen, putzen (etwas Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen), in ½ cm breite Stücke schneiden.

Die Bohnen abgießen, das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen noch warm in einer Schüssel mit dem Sellerie, Essig und Öl mischen, etwa 1 Stunde marinieren.

Die Salbeiblättchen abzupfen, mit dem Joghurt in den Mixer geben auf höchster Stufe aufschlagen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die lauwarmen oder kalten Bohnen auf zwei Tellern anrichten, das Joghurt-Dressing darüber verteilen. Die Engerlinge putzen und abreiben oder waschen. Fein hacken, über den Salat streuen und diesen mit Selleriegrün garnieren.

Nährwerte pro Portion: etwa 140 kcal, 570 g kJ, 7 g EW, 7 g F, 10 g KH

Liebe Grüße Susanne 17.5.04 CK

für meinen Bohnensalat - egal ob gelbe Wachbohnen oder grüne Bohnen - nehme ich immer die aus dem Glas.

Hier mein



## Bohnensalat-Rezept:

1 Glas Bohnen abtropfen lassen.

1 mittelgroße Zwiebel in kleine, feine Würfelchen schneiden und zu den Bohnen geben.

Würzen mit 7-Kräuter-Essig von Kühne und neutralem Öl, zum Beispiel Soja- oder Sonnenblumenöl.

Verhältnis Essig/Öl 1 : 1.

Kann auch ruhig mehr Essig als Öl sein!!!

Weiterhin Salz, frisch gemahlener Pfeffer (ruhig eine kleine Prise mehr), Fondor und etwas Zucker.

Etwas kleingehackte, frische Petersilie gehört auch dazu.

Alles gut durchrühren und erst mal mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

16.5.05 LG Anja CK

## Bohnensalat

### Zutaten

750 g Wachsbohnen,

1 Zwiebel,

3 EL Essig,

3 EL Öl (oder 1 kleine Tasse saurer Schmand),

1 Prise Zucker,

Pfeffer, Salz, Bohnenkraut (Pfefferkraut) oder Petersilie

### Zubereitung

Die Wachsbohnen putzen, in fingerlange Stücke brechen, in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Bohnen aus der Dose erhitzen, Wasser abgießen. Zwiebel fein würfeln, die heißen Bohnen mit den übrigen Zutaten gut durchmischen, für einige Zeit kühl stellen. Das Öl kann man auch durch zwei Esslöffel ausgebratene Speckwürfel oder sauren Schmand ersetzen. Nach Belieben mit etwas gerebeltem Bohnenkraut (Pfefferkraut) oder gehackter Petersilie würzen.

### Papas Tipp

Gewürze, so auch Bohnenkraut, sollte man immer in kleinen Mengen kaufen. Bei langer Lagerung geht das Aroma verloren.

## Provenzalische Gemüsesuppe für 6 Personen

Zutaten:

1 1/2 L Wasser -  
2 (500 ml) Becher Kartoffeln, gewürfelt -  
1 (250 ml) Becher Möhren, gewürfelt -  
1 große Stange Lauch in Streifen -  
1 (250 ml) Becher Schnittbohnen, in Stücken -  
300 g Wachsbohnen -  
1/2 (125 ml) Becher Spaghetti, zerbrochen -  
1/2 (125 ml) Becher weiches Paniermehl -  
2 Knoblauchzehen -  
2 EL Tomatenmark -  
2 EL frische Basilikumblätter -  
1/4 (62,5 ml) Becher Parmesankäse, gerieben -  
1 TL Currypaste -  
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Wasser, Kartoffeln, Möhren, Lauch und Schnittbohnen in einen großen Topf zugedeckt 20 Min. kochen. 2. Wachsbohnen, Spaghetti und Paniermehl zufügen.

12 Min. ohne Deckel kochen, bis die Nudeln gar sind. 3. Knoblauch, Tomatenmark, Basilikum, Parmesan und nach Wunsch Currypaste im Mixer pürieren. Dabei tropfenweise Olivenöl beimengen. Mischung unter die heiße Suppe rühren. Mit krossem Brot und geriebenen Parmesan servieren

## Minestrone

Zutaten (4 Personen):

50 g Farfalle (Schleifchennudeln)  
Salz  
2 Möhren  
je 250 g gelbe und grüne Wachsbohnen  
300 g Zucchini  
2 Fleischtomaten  
1 Bund gemischte Kräuter  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
250 g Erbsen (tiefgekühlt)  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 - 3 EL Parmesan

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Gemüse waschen und putzen, die Möhren und Zucchini in feine Streifen, die Bohnen in kleine Stücke schneiden und die Tomaten grob würfeln.

Die Kräuter hacken und den Knoblauch pressen.

Knoblauch und Bohnen in heißem Olivenöl andünsten, Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Möhren und Erbsen dazugeben und die Suppe weitere 15 Min. garen.

Zucchini und Tomaten zugeben und alles zusammen noch weitere 5 Min. kochen.

Kräuter und Nudeln in die Suppe geben, mit Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Fertig!

## Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

### Zutaten

- 250 g Wachsbohnen
- 250 g Stangenbohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge
- 1 Tl. Senf
- 3-4 El. Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 El. Öl (kein 20W50)
- 50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne
- 1 El. gehackte Petersilie

### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen. Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.

Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.

Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.

-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

## Bohnen-Paprika-Topf mit Petersilienpesto

Für 4 Personen

Zutaten:

300 g Grüne Bohnen

300 g Wachsbohnen

1 Grüne Paprikaschote

1 Gelbe Paprikaschote  
1 Rote Paprikaschote  
1 l Gemüsebrühe  
1 Bund gemischte Kräuter  
Meersalz  
; Pfeffer, schwarz, a.d.M.

#### PESTO

50 g Pinienkerne  
3 Knoblauchzehen  
2 Bund Petersilie  
Meersalz  
100 ml Olivenöl  
50 g Geriebener Parmesan, frisch  
; Pfeffer, schwarz, a.d.M.

#### Zubereitung:

Grüne Bohnen und Wachsbohnen waschen und putzen, evtl. halbieren. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Bohnen und Paprikastreifen in kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze etwas 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht goldbraun rösten. Knoblauch schälen und grob hacken. Kleingehackte Petersilie zusammen mit Pinienkernen, Knoblauch, einem Teelöffel Salz und etwa der Hälfte des Öls im Mörser fein zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nach und nach restliches Öl und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Kräuter waschen, abtrocknen, fein hacken und unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Petersilienpesto servieren.

### Gelber Bohnensalat

#### Zutaten für 3 Portionen

1 Dose/n Bohnen, gelbe  
1 Becher Sahne  
1 Zwiebel(n), fein gewürfelt  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und in die Sahne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abgießen und unter die Sauce rühren. Dieser Salat passt gut zu frischer, grober Bratwurst.

14.11.03 sun4you CK

## Wachsbohnen

800 g Wachsbohnen  
Salz  
2 Ei Mehl  
1 kleine Zwiebel  
100 g Butter  
250 ml Gemüsebrühe  
Bohnenkraut  
1/8 l Saure Sahne  
Muskatnuss

Den Bohnen auf beiden Seiten die Fäden abziehen, die Bohnen dann waschen, in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Das Mehl und die fein geschnittene Zwiebel in Butter anrösten, mit der Brühe ablöschen.

Die Bohnen, das Bohnenkraut, saure Sahne, Salz und Muskatnuss dazu geben.

Kurz einkochen lassen.

## Gegrillte Tomaten an Quietschböhnchensalat

### ZUTATEN:

1 Bund Basilikum (rot, frisch),  
1 Karambole  
1 Rispe Strauchtomaten,  
1 Bund Wachsbohnen

Die Wachsbohnen putzen, blanchieren und abgießen. In einer Schale Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und einige fein gehackte rote Basilikumblätter verrühren. Die Bohnen auf einer länglichen Platte zu einem kleinen Stapel anrichten und mit der Vinaigrette nappieren. Die Tomaten auf ein Backblech geben, mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen grillen. Im Mixer viele frische Kräuter, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Kräuteröl verarbeiten. Die Tomatenrispe mittig auf der Platte anrichten und mit etwas Kräuteröl nappieren.

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.05.2004

## Weißer Bohnen, pikant, Salat

Weißer Bohnen, pikant, Salat ..... 190

Bohnen Kartoffelsalat .....	190	
Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse .....	191	
Bohnensalat.....	192	
Bohnensalat mit Sesamsauce	2 Ei .....	192
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing .....	194	
Bohnensalat weiß .....	194	
Bunter Salat.....	195	
Gemischter Salatteller	6 Ei.....	196
Insalata di fagioli.....	196	
Tomatensalat Viva Italia .....	197	

## Bohnen Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln (festkochend)  
ca. 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
200 g Porree (Lauch)  
2-3 EL Weißweinessig  
2 EL Balsamessig  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
3 EL Öl  
1 Dose (425 ml) italienische weiße Bohnenkerne  
1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen  
1 kleiner Kopf Blattsalat,  
etwa Eichblatt oder Bataviasalat  
100 g Edamer in dünnen Scheiben

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Porree putzen, in Ringe schneiden. Die letzten 5 Minuten mitgaren. Abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.

2. Ca. 200 ml Brühe abmessen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Bohnen kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen.

3. Kartoffeln, Porree und Bohnen in eine Schüssel geben, mit der Soße mischen, kurz ziehen lassen.

4. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen. Käse in Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren Salat und Käse unter den Kartoffelsalat heben und nochmals abschmecken.

5. Achtung: Steht der Salat längere Zeit, saugen die Kartoffeln Flüssigkeit auf. Geben Sie dann kurz vor dem Servieren noch etwas Brühe dazu. Wer mag, kann noch ein wenig gehackte Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 380 kcal/1 590 kJ. E 19g, F 13 g, KH45 g.

Tina Nr. 36/02

### Bohnen-Mais-Salat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose (425 ml) weiße italienische Bohnenkerne

1 Dose (212 ml) Maiskörner

50g paprikagefüllte Oliven

1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)

1-2 EL Essig (z. B. Weißwein-Essig)

Salz

Pfeffer

etwas Zucker

2 EL Öl

1/2 Bund Petersilie

2 Tomaten

150 g Schafs- oder Ricotta-Käse.

Zubereitung:

1. Gemüse abtropfen lassen. Oliven halbieren. 1/8 l Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl unterrühren. Mais, Bohnen und Oliven unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen und leicht abtropfen lassen.

2. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Die Petersilie unter den Bohnen-Mais-Salat mischen.

3. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Käse in Scheiben oder Würfel schneiden. Tomaten, Käse und Bohnen-Mais-Salat auf Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren. Dazu passt Baguette oder Bauernbrot.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

CK

### Bohnensalat

4 Portionen

1 Dose rote Bohnen  
1 Dose weiße kleine Bohnen  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch  
150 g Kabanossi  
MARINADE  
Saft einer Limone  
3 El Essig  
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Spritzer Tabasco  
1 1/2 El Öl

Bohnen abgetropft in eine Schüssel füllen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch zerkleinern. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Alles zu den Bohnen geben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren, über den Salat gießen und gut durchziehen lassen.  
CK

### Bohnensalat mit Sesamsauce (Taratorlu piyaz)

2 Ei

250 g Weiße Bohnen  
2 Tomaten  
1 mittel Rote Zwiebel  
2 Peperoni; mild oder scharf  
1 Bund Glatte Petersilie  
-Salz  
-Pfeffer; frisch gemahlen  
4 El Rotweinessig; oder das  
1 1/2-fache  
4 El Olivenöl; kaltgepresst  
3 El Tahin; (Sesampaste)  
- türk. Spezialgeschäft  
1 Zitrone; den Saft davon  
1/8 l ; Wasser

### ZUM GARNIEREN

2 Eier; hartgekocht  
12 Schwarze Oliven



Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenem Topf etwa 15

Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen

in ein Sieb abgießen, mit frischem warmem Wasser bedeckt erneut aufsetzen,

bei mittlerer Hitze in 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 1 Suppenteller pro Portion verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 Esslöffeln Essig und 1 Esslöffel Öl beträufeln.

Das Sesammuss in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und

lauwarmes Wasser untermischen. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier pellen und vierteln. Die Oliven abbrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Einstufung durch die Autorin: Raffiniert

Pro Portion 1800 kJ/430 kcal, Einweichzeit für die Bohnen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

## Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing

Zutaten für 8 Portionen

500 g Bohnen (weiße Riesenbohnen) aus der Dose

75 g Tomate(n), getrocknete ohne Öl

4 EL Zitronensaft

2 EL Pesto, (aus dem Glas)

4 EL Öl (Olivenöl)

40 g Walnüsse

100 g Rucola

100 g Radicchio  
750 g Spargel, grüner  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Bohnen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten würfeln, in 100ml Wasser etwa 2 min. kochen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Pesto, Salz und Pfeffer unterrühren, mit den Bohnen mischen. Nüsse hacken, goldbraun rösten. Salate putzen, Radicchio klein zupfen. Spargel am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in 4-5cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 4 min. kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Spargel, Salat, Nüsse mit den Bohnen anrichten.

8.9.03 venninne CK

#### Bohnensalat weiß

4 Portionen

300 g Bohnen, weiße  
Salz

#### FÜR DIE MARINADE

1 pk Remouladensoße  
Dosenmilch  
1 ds Schaschliksoße oder  
- Tomatenketchup  
Salz  
Pfeffer  
1 pn Zucker  
1 Petersiliensträußchen  
1 Tomate

Manchmal gibt es die weißen Bohnenkerne auch frisch (also nicht getrocknet) zu kaufen. Wenn Sie solche haben, kochen Sie sie im leicht gesalzenen Wasser in 60 Minuten weich. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und im gesalzenen Einweichwasser in 70 Minuten gar kochen. Dann gut abtropfen lassen. Remouladensoße mit Dosenmilch, Schaschliksoße, Salz, Pfeffer und Zucker zur Marinade verrühren. Mit den Bohnen mischen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Noch mal abschmecken. Mit Petersilie und Tomatenschnitze garniert in Gläser anrichten.

CK

## Bunter Salat

Zutaten für 6 Portionen

2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml

1 Dose/n Bohnen, weiß

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Erbsen

1 Zwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), rot

Gurke(n), saure, nach Belieben

Tomate(n), nach Belieben

evt. Oliven, schwarze, nach Belieben

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben.

Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken

6.9.03 Manu CK

## Gemischter Salatteller

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

100 g Erbsen, grün, gegart

100 g Bohnen, grün, gegart

100 g Kartoffeln, gekocht

100 g Rote Bete, gegart

100 g Bohnen, weiße, gekocht

1 Kopf Salat

6 Ei(er), hartgekocht

2 Filet vom Hering, grün

8 EL Öl

6 EL Essig (Weinessig)

Pimpernelle  
Estragon

#### ZUBEREITUNG

Gegarte Erbsen, in Stücke gebrochene Bohnen, Kartoffel- und Rote Betscheiben und weiße Bohnen sowie die Innenblättchen von einem Kopfsalat werden auf sechs Tellern dekorativ angerichtet. Hartgekochte Eier vierteln, gewässerte grüne Heringfilets in Stücke teilen. Damit die Salatteller garnieren. Für die Salatsoße Öl mit Weinessig, Salz, Pfeffer sowie feingeschnittener Pimpernelle und Estragon verrühren und den Salat damit beträufeln.

29.1.02 Laxmy CK

#### [Insalata di fagioli](#)

Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Bohnen, weiße (a 250g Abtropfgewicht)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel, ca.200g)

1 Paprikaschote(n), rot (150g)

1 Zweig/e Salbei

8 EL Öl (Olivenöl)

Pfeffer

Salz

5 EL Essig (Weinessig)

#### ZUBEREITUNG

Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nach Wunsch einmal kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen.

Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Trennwände mit den Kernen heraus schneiden. Paprikahälften waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Salbeiwaschen trocknen, Blätter von den Stielen zupfen. In Streifen schneiden.

Zwiebelscheiben und Paprikastreifen in 2 Esslöffel heißem Öl unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Salbei zufügen und 1 Minute mitdünsten. Gemüse zu den Bohnen geben. Pfeffern und salzen.

Essig und restliches Öl verrühren, über die Bohnen geben, untermischen und kräftig abschmecken.

Zirka 1 Stunde durchziehen lassen.

Der Bohnensalat wird in Italien auch gerne mit Thunfisch zubereitet. Dafür eine Dose ohne Öl abtropfen lassen und mit dem Saft von einer 1/2 Zitro-

ne beträufeln. Thunfisch, rote Zwiebelringe, feingeschnittenes Basilikum und Marinade zu den Bohnen geben. Abschmecken.

6.6.03 Enya CK

### Tomatensalat Viva Italia

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extravergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

#### ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

### Weißer Bohnen, pikant, Suppe

Weißer Bohnen, pikant, Suppe.....	198
Baked Beans .....	198
Bohnen Knoblauchpüree .....	199
Bohnen- Weißer-Suppe mit Klößchen 1 Ei .....	200
Bohnen-Pfannkuchen (Fritteelle di fagioli, Ligurien) .....	200

Bohnenküchlein mit Champignons	2 Ei	201
Bohnenpaste auf Tomatenscheiben + Pumpernickel		202
Bohnenragout mit Basilikum		202
Bohnensalat mit Sesamsauce	2 Ei	203
Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing		204
Bohnenpfanne mit Paprika		205
Boston Baked Beans		205
Couscous Original (Fes)		206
Deftiger Curry - Bohnen - Topf		208
Franz. Gemüse Eintopf		208
Gebackene Bohnen, Charentaiser Art		210
Gebratene Sharon auf weißen Bohnen		210
Griechische Gemüsesuppe		211
Noahs Pudding (Apure)		212
Paprika-Bohnen-Pfanne		213
Riesenbohnen in pikanter Tomatensauce		213
Steinzeitdiät		214
Succotash		215
Tomaten-Bohnen-Suppe		216
Tomatensalat Viva Italia		216
Weißer - Bohnen - Suppe		217
Weißer Mittelmeerbohnen		218
Weißer-Bohnen-Curry/Indien,		218
Weißer-Bohnen-Paste		219

## Baked Beans

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 4 EL Öl (Pflanzenöl)
- 500 g Bohnen, weiße, gekocht
- 5 EL Sirup (dunkle Melasse)
- 1 EL Zucker, braun
- 1 TL Senfkörner, gemahlen
- 1 TL Worcestershiresauce
- 100 ml Essig (Apfelessig)
- 1 EL Whisky
- 50 ml Püree (Tomatenpüree)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Honig

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln und im heißem Öl anbraten. Die Bohnen dazugeben und mit braten. Alle Zutaten hinzufügen und aufkochen. Die Bohnen 20-25 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.8.02 Edeltraud44 CK

### Bohnen Knoblauchpüree

Zutaten:

250 getr. weiße Bohnen  
2 Schalotten, klitzeklein  
Mind. 5 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Becher süße Sahne  
4 EL Olivenöl  
1 Prise Cayennepfeffer  
Saft 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Etwas Wasser oder Brühe

Zubereitung:

Weißer Bohnen 1 Stunde in Wasser einweichen - abgießen. Dann mit frischem Wasser, etwas Salz und kleingeschnittenen Schalotten gar kochen - je nach Beschaffenheit der Bohnen dauert das mindestens 1 Stunde.

Das Wasser abgießen - Sahne, Olivenöl und gehackten Knoblauch dazu und alles mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Während des Ausmixens etwas Wasser oder Brühe dazu geben, denn die Sahne reicht als Flüssigkeit nicht. Das Püree sollte eine leicht dickflüssige Konsistenz haben.

Wer möchte, gibt noch etwas Butter zum Schluss dazu.

### Bohnen- Weiße-Suppe mit Klößchen 1 Ei

150 g weiße Bohnen  
2 l Wasser 12- 24 h einweichen  
mit  
1 Teel. Getr. Bohnenkraut  
2 Teel. Basilikum  
½ t Kümmel  
½ t grob zerstoßenen Koriander  
1 t Liebstöckel  
30 min Schnellkochtopf

500 g geputztes, kleingeschnittenes Gemüse ( je nach Jahreszeit Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Frühlingszwiebeln, Lauch, Sellerie, Paprika)

2 E Öl

1 Messerspitze gem. Pigment

½ Tasse Wasser

1- 2 E gekörnte Gemüsebrühe

2 E Zitronensaft

für die Klößchen

1 Ei

Maisgrieß, soviel wie gebraucht wird,

Öl zum verdünnen

Hans60

### Bohnen-Pfannkuchen (Fritteelle di fagioli, Ligurien)

250 g Getrocknete weiße Bohnen

; Salz

400 g Mehl

2 Lauchzwiebeln

Öl; zum Backen

Dieses Bohnenrezept kennt man ausschließlich in Badalucco: es geht auf einen alten Brauch zurück, der auch heute noch lebendig ist. Am

Gründonnerstag versammeln sich alle Familien des Dorfes und backen gemeinsam die Fritteelle. Das Gericht besticht durch seinen hohen Eiweißgehalt (Fleisch war früher nur einigen wenigen reichen Familien vorbehalten) und die hervorragende Qualität der Bohnen, die nach wie vor in der Gegend angebaut werden.

Bereits 12 Stunden vorher werden die Bohnen in warmem Wasser eingeweicht.

In einem großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Sobald sie gar sind, abgießen (das Kochwasser aufheben und abkühlen lassen).

Das Mehl mit soviel Kochwasser vermengen, dass eine cremige Masse entsteht. Zwei Stunden ruhen lassen.

Die Bohnen und die feingehackten Zwiebeln mit etwas Salz unterrühren.

Mit einem Löffel die Teigmasse nach und nach in eine Pfanne mit heißem Öl geben und die Fritteelle ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.05.2004



## Bohnenküchlein mit Champignons

2 Ei

- 250 g Weiße Bohnen
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Mandeln; gemahlen
- 50 g Pistazienkerne
- 300 g Champignons
- 10 El Öl
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- 2 Eier Kl. M
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 El Zitronensaft

Bohnen in kochendes Wasser geben, zugedeckt bei milder Hitze 1 1/2 Stunden garen, pürieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mandeln und die Hälfte der gehackten Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in 4 El Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandel-Mischung, Schnittlauch und Eier unter das Püree rühren.

Aus dem Teig im restlichen Öl nach und nach 12 Küchlein jeweils 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun ausbacken. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Bohnenküchlein mit Champignons und Joghurt anrichten, mit den restlichen Pistazien bestreuen.

8.5.03 Hans60

## Bohnenpaste auf Tomatenscheiben + Pumpernickel

- Zutaten für 8 Portionen
- 1 kl. Dose Bohnen, weiße
  - 1 Bund Basilikum
  - 3 EL Olivenöl
  - 2 EL Balsamico
  - 1 Zehe/n Knoblauch
  - Salz und Pfeffer, aus der Mühle
  - 1 Pck. Pumpernickel, rund
  - 4 m.- große Tomate(n)

### ZUBEREITUNG

Bohnen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, 3/4 vom Basilikum abzupfen und mit den Bohnen pürieren. Olivenöl + Essig sowie den Knoblauch nochmals mit Salz und Pfeffer pürieren- abschmecken.

Anrichten: Pumpnickelscheibe als unterste, darauf eine Tomatenscheibe, darauf einen Klecks Bohnenpaste mit dem restl. Basilikum garnieren - noch etwas frisch gemahlene Pfeffer.

9.3.04 StMenken64 CK

### Bohnenragout mit Basilikum

Portion: 4

200 g Weiße Bohnen  
2 El Gekörnte Gemüsebrühe  
700 ml ; Wasser  
2 Rosmarin- und  
6 Thymianzweige  
150 ml ; Wasser (2)  
400 g Grüne Bohnen  
2 lg Zwiebeln  
8 El Olivenöl  
300 g Fenchel  
500 g Reife, aromatische Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
3 Handvoll Basilikumblättchen  
- Meersalz  
; Pfeffer

Die weißen Bohnen abspülen und über Nacht in dem Wasser einweichen. Die Kräuterzweige zusammenbinden und mit 1 El. gekörnter Brühe zu den Bohnen geben. Zugedeckt 40 Minuten bei mäßiger Hitze kochen, bis die Bohnen weich sind.

Inzwischen die grünen Bohnen putzen und in 4 cm lange Stücke teilen. Die Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. 2 El. Öl und 2 El Wasser in einem breiten Topf oder in einer Servierpfanne mäßig erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die grünen Bohnen mit 1 El gekörnter Brühe zufügen. Das Wasser (2) zugießen und alles zugedeckt 10 Minuten garen.

Inzwischen den Fenchel putzen, das Fenchelgrün beiseite legen, die Knollen längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Unter die Bohnen mischen und das ganze Gemüse etwa 10 Minuten kochen, bis es knapp weich ist. Die weißen Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Dabei das Kräuterbündel entfernen. Die Tomaten grob würfeln. Die Tomaten und Bohnen zum Gemüse geben. Den Knoblauch dazupressen und alles mischen. Zugedeckt noch 3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Das Basilikum in schmale Streifen schneiden. Etwa 1 El

Fenchelkraut zerhacken. Die Kräuter und 6 El. Öl vorsichtig unterrühren. Das Bohnenragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch Parmesan oder Schafskäse dazu servieren.

Tipp: Statt Fenchel passen auch gelbe Paprikaschoten gut in dieses Ragout.

## Bohnensalat mit Sesamsauce (Taratorlu piyaz)

2 Ei

250 g Weiße Bohnen  
2 Tomaten  
1 mittel Rote Zwiebel  
2 Peperoni; mild oder scharf  
1 Bund Glatte Petersilie  
-Salz  
-Pfeffer; frisch gemahlen  
4 El Rotweinessig; oder das  
1 1/2-fache  
4 El Olivenöl; kaltgepresst  
3 El Tahin; (Sesampaste)  
- türk. Spezialgeschäft  
1 Zitrone; den Saft davon  
1/8 l ; Wasser

### ZUM GARNIEREN

2 Eier; hartgekocht  
12 Schwarze Oliven

Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenem Topf etwa 15

Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit frischem warmem Wasser bedeckt erneut aufsetzen, bei mittlerer Hitze in 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 1 Suppenteller pro Portion verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 Esslöffeln Essig und 1 Esslöffel Öl beträufeln.

Das Sesammuss in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier pellen und vierteln. Die Oliven abbrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Einstufung durch die Autorin: Raffiniert

Pro Portion 1800 kJ/430 kcal, Einweichzeit für die Bohnen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

### Bohnensalat mit Spargel und Pesto - Dressing

Zutaten für 8 Portionen

500 g Bohnen (weiße Riesenbohnen) aus der Dose

75 g Tomate(n), getrocknete ohne Öl

4 EL Zitronensaft

2 EL Pesto, (aus dem Glas)

4 EL Öl (Olivenöl)

40 g Walnüsse

100 g Rucola

100 g Radicchio

750 g Spargel, grüner

Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Bohnen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten würfeln, in 100ml Wasser etwa 2 min. kochen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Pesto, Salz und Pfeffer unterrühren, mit den Bohnen mischen. Nüsse hacken, goldbraun rösten. Salate putzen, Radicchio klein zupfen. Spargel am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in 4-5cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 4 min. kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Spargel, Salat, Nüsse mit den Bohnen anrichten.

8.9.03 venninne CK

## Bohnentopf mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen, weiße ( Dose mit Flüssigkeit)  
250 g Zwiebel(n)  
250 g Paprikaschote(n), rote  
4 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Olivenöl  
3 Lorbeerblätter  
1 Pck. Tomate(n), passierte  
300 g saure Sahne  
1 Becher Schmand  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnen zusammen mit den geschnittenen Zwiebeln, dem Öl, der Paprika und dem Knoblauch in einem Kochtopf anschmoren. Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Nach ca.10 Min Tomaten, saure Sahne und Schmand hinzufügen. Das ganze stellt man mit dem Topf bei 175°C 45 min in den Backofen. Anschließend nochmals abschmecken. Fertig

11.4.04 Saeros CK

## Boston Baked Beans

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)  
5 Gewürznelken  
500 g Bohnen, weiß, gekocht (Dose)  
1 Würfel Brühe  
2 TL Senf  
½ Tasse/n Tomatenketchup  
Pfeffer  
1.5 TL Bohnenkraut, getrocknet  
½ Tasse/n Rübensirup, Rübenkraut

### ZUBEREITUNG

Römertopf wässern. Zwiebel pellen, mit den Nelken spicken und in den Römertopf setzen. Bohnen mit der Flüssigkeit zufügen. Die übrigen Zutaten verrühren und über die Bohnen gießen. Gut vermischen.

Den Römertopf schließen und bei 200°C für 50 Minuten in den Ofen stellen.

Dazu schmeckt kross gebratener Frühstücksspeck.

15.11.01 kleine Hexe CK

## Couscous Original (Fes)

(Über Gemüsebouillon gegarter Hartweizengrieß mit mediterranem Frischgemüse und Schulterfleisch)

Zutaten:

500 g Couscous (mittel), am Besten ein marokkanisches Produkt oder  
500 g Fleisch mit Knochen, in kleine Stücke geschnitten, am Besten eignen sich Lamm- oder Rinderschulter oder eine Mischung aus beidem, oder, wenn verfügbar, auch Kamelfleisch (Kamelschulter)

1 kleiner Weißkohl, in große Stücke schneiden

300 g Gemüsezwiebeln, in dicke Scheiben geschnitten

1 Knolle Knoblauch, Zehen schälen, aber ganz lassen

3 bis 4 große Fleischtomaten, geviertelt und entkernt

1 halber Kürbis (vorher entkernen), in große Stücke geschnitten

1 schöne Zucchini, in größere Stücke geschnitten

1 schöne, mittelgroße Aubergine, in dicke Scheiben geschnitten

1 bis 2 Navetten (je nach Größe), geviertelt

1 bis 2 Süßkartoffeln (je nach Größe), geviertelt

1 bis 2 fest kochende Kartoffeln (je nach Größe), geviertelt

2 dicke Karotten, halbiert und geviertelt

1 Bund frischer Koriander

1 Bund frische glatte Petersilie

je 1 rote, eine grüne und eine gelbe Paprika (als rote eignen sich die langen am Besten), alle geviertelt

150 g dicke, getrocknete Bohnen (Saubohnen, Pferdebohnen, große Bohnen), einen Tag vorher 2 Std. lang weich kochen (oder aus der Dose)

150 g getrocknete Kichererbsen, einen Tag vorher 2 Std. lang weich kochen (oder aus der Dose)

1 große Quitte, geviertelt (besser 2 nehmen)

je 2 große grüne und rote (lange, scharfe) Peperoncini, ganz gelassen

je 2 große grüne und rote (lange, süße) Peperoncini

1 Dose marokkanisches Harissa (Chilipaste), zur Not geht auch tunesisches Harissa (aber anderer Geschmack)

100 g ungesalzene Butter Natives,

kalt gepresstes Olivenöl extra Safranfäden (mindestens 2 bis 3 g)

Kurkuma (Gelbwurz)

Süßes Paprikapulver

Zimtpulver

Kuminpulver

Ingwerpulver (je mind. 1 TL)

1 Suppenlöffel schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer

Salz (am besten eignet sich jodisiertes Hagelsalz)

2 L Wasser

Zubereitung: Zuerst den Couscous in einem Gefäß anfeuchten und wegstellen. Dann das Fleisch zuerst von allen Seiten in Olivenöl dorieren (nicht salzen, nicht pfeffern). Danach die Hälfte der Zwiebeln und das Fleisch zusammen mit 100 g Butter, dem Safran, dem Kurkuma, dem Pfeffer und je mind. 1 TL süßer Paprika, Zimt, Ingwer, Kumin und 1 EL Olivenöl sowie die Knoblauchzehen in das Couscoussier geben. 2 L Wasser aufgießen. Einmal aufkochen lassen, dann die Kartoffeln, die Karotten, sämtliche Peperoncini, den Knoblauch, je 3 EL Blatt Petersilie und Koriander zugeben. Noch einmal aufkochen lassen und weiter köcheln lassen auf kleinstem Feuer. - Jetzt den Couscous in das Sieb des Couscoussier geben und auf den unteren Teil setzen. - Das Feuer unter dem Gemüsebouillon etwas erhöhen, rundherum gut abdichten und warten, bis der Dampf zum ersten Male durch den Couscous kommt. Ab jetzt noch eine halbe Stunde weiter köcheln. Wenn nicht genug Dampf durchkommt, das Feuer etwas erhöhen. - Dann den Couscous vom Topf nehmen. Zuerst abkühlen lassen. Dann wird er mit etwas Wasser genässt. Dann wieder wegstellen und etwas trocknen lassen. - Inzwischen die Tomaten, die Auberginen, die restlichen Zwiebeln, die Süßkartoffeln und die Quitten in den Bouillontopf geben, einmal aufkochen lassen und wieder auf kleinste Flamme stellen. - Dann etwas Bouillon in einen anderen Topf geben. Noch einmal 100 g Butter dazu. Zucchini, Kürbis, Navetten und die Quitte hinein geben. Einmal aufkochen lassen und dann auf kleinstem Feuer weiter köcheln. Einmal probieren. Bei Bedarf würzen wie oben, aber weniger von allem. - Inzwischen ist der Couscous abgekühlt. In je einem Tellerchen Olivenöl sowie zerlassene Butter bereit stellen. Die eine Hand in das Olivenöl und die andere Hand in die Butter tunken und den Couscous langsam von Hand wieder in den oberen Teil des Couscoussier rollen (rouler à la main). Dann wieder auf den unteren Teil des Couscoussier stellen. Der Dampf muss wieder eine halbe Stunde durch den Couscous ziehen. Danach vom Feuer nehmen und den Couscous wie vorher noch einmal rollen, aber nicht mehr in das Sieb, sondern auf die vorgewärmte flache Platte. - In der Mitte dieser Platte einen Brunnen graben. Dort kommt das Fleisch hinein. Das Gemüse verteilt man auf dem Couscous rund um das Fleisch. Ein Drittel des Bouillons wird entnommen, um ihn mit der Harissapaste (ganze kleine Dose) zu vermischen. Dann kurz einmal aufkochen lassen. Zuletzt in einer Schale servieren genauso wie die restlichen zwei Drittel des Bouillons in einer größeren Schale. - Jeder Esser hat seinen Teil auf der großen Platte und würzt diesen Teil selbst. In der Regel nimmt man das Verhältnis eins zu drei (1/3 Bouillon scharf, 2/3 Bouillon normal). Gegessen wird nur mit einem Löffel direkt von der großen Platte. Jeder Esser hat nur einen kleinen Teller vor sich, auf welchem er das Fleisch und dessen Abfälle (vor allem Knochen) platziert. Als Beilage isst man leicht angeröstetes Weißbrot. Weinempfehlung: ein gut gekühlter Gris de Guerrouane aus Méknès (Marokko).

[/www.backtolove.ch](http://www.backtolove.ch)

## Deftiger Curry - Bohnen - Topf

Zutaten für 4 Portionen

300 g Bohnen, weiße , getrocknet  
1 m.- große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Öl  
2 EL Curry  
250 ml Gemüsebrühe ( Instant)  
500 g Kartoffeln  
250 g Möhre(n)  
300 g Porree ( Lauch)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht in 600 ml kaltem Wasser einweichen. Zwiebel würfeln, Knoblauch durch die Presse geben. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbräunen. Knoblauch und Curry zufügen und kurz mit andünsten. Bohnen mit dem Einweichwasser zufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren schälen und längs vierteln und in Stücke schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Gemüse nach ca.30 Minuten zu den Bohnen geben, mitgaren.

Fertigen Eintopf mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken.

15.5.02 Elli K. CK

## Franz. Gemüse Eintopf

6 Portionen

-ACHTUNG! W. Bohnen sollen über Nacht weichen!!

200 g Weiße Bohnen, getrocknet  
1 1/2 l ;Wasser  
250 g Brechbohnen  
2 Rote Paprikaschoten  
2 Zucchini  
2 md Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 cn (270g) Rote Kidney- Bohnen  
;Salz + schw. Pfeffer a.d.M.  
1/2 TI Basilikum, getrocknet  
1 El Gekörnte Brühe(Instand)  
4 Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 TI Tomatenmark



8 El Olivenöl  
4 sl Weißbrot  
100 g Greyerzer-Käse

Die getrockneten Bohnen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser aufkochen. Das andere Gemüse putzen und waschen. Brechbohnen in ca. 3cm große Stücke brechen. Paprika, Zucchini, Kartoffeln und die Zwiebeln grob würfeln. Rote Bohnen auf dem Sieb Abtropfen lassen. Das Gemüse zu den Bohnen geben. Salz, Pfeffer, Basilikum und gekörnte Brühe zufügen. Alles einmal aufkochen und weitere 45 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, häuten, sechsteln und entkernen. Knoblauch schälen und zusammen 1/4 der Tomaten pürieren. Tomatenmark unterrühren und 3/4 des Öls tropfenweise unterschlagen. Die Soße salzen und pfeffern.

Weißbrot in Stücke brechen und im restlichen Öl goldbraun braten. Käse fein reiben. Die restlichen Tomaten kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Knoblauchsoße, geröstetem Brot und Käse zum Drüberstreuen servieren.

: Pro Person ca. : 490 kcal  
: Pro Person ca. : 2052 joule  
: Zubereitung. : ca. 1 1/2 Std.

### Gebackene Bohnen, Charentaiser Art

Zutaten:

500 g weiße, getrocknete Bohnenkern,  
Salwasser oder Kartoffelschalenbrühe,  
1 Gewürzsäckchen (mit 2 oder 3 Nelken,  
1 Zweig Thymian oder 1/2 TL getrocknetem Thymian,  
1 Lorbeerblatt, und  
4 Pfefferkörnern),  
2 Knoblauchzehen,  
2 Zwiebeln,  
40 g Butter,  
Tomatenmark nach Geschmack,  
1/8 l Bohnenbrühe,  
2 cl Weinbrand,  
4 cl trockener Rotwein,

viel gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Die Bohnen eine Nacht in Wasser oder Kartoffelbrühe quellen lassen und am anderen Morgen mit Salz, dem Quellwasser und dem eingelegten Gewürzsäckchen weich kochen. Die Brühe abgießen, aber auffangen. Die Knoblauchzehen und Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Mit den übrigen Zutaten sämig auffüllen, umrühren und in eine gebutterte Auflaufform geben.

Im Ofen bei 200°C überbacken. Danach mit viel Petersilie überstreuen.

### Gebratene Sharon auf weißen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bohnen, weiß

4 Früchte (Sharonfrüchte)

½ Paprikaschote(n), rot

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 EL Butter

2 TL Limettensaft

1 Stange/n Zimt

1 EL Öl

1 Prise Kardamom

1 Stück Ingwer, walnussgroß

Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Bohnen mit Zimt und Kardamom in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Kurz aufkochen, dann etwa 45 Minuten weich köcheln.

Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Öl erhitzen und Paprika darin andünsten.

Bohnen abgießen. Paprika zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Sharonfrüchte gründlich waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Butter schmelzen. Ingwer und Limettensaft zugeben. Sharonscheiben und Lauchzwiebeln darin etwa 3 bis 4 Minuten braten. Zusammen mit dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

7.10.02 Lisbeth CK

## Griechische Gemüsesuppe

- 250 g Getrocknete weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Rosenkohl
- 250 g Möhren
- 600 g Weißkohl
- 4 Tomaten; ca. 320 g
- 3 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 l Gemüsefond a. d. Glas
- 1 Unbehandelten Zitrone
  - Schale davon
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- 1 Bund Minze
- 100 g Schafskäse

Bohnen über Nacht in 500 ml kaltem Wasser einweichen. Bohnen mit Lorbeer bei mittlerer Hitze im Einweichwasser 35-40 Minuten kochen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen und 4-5 Minuten blanchieren. Möhren schälen und in 1 ½ cm große Rauten schneiden. Weißkohl putzen, ebenfalls in 1 ½ cm große Rauten schneiden. 3 Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben, 3-4 Minuten dünsten. Möhren und Weißkohl dazugeben, 3-4 Minuten dünsten. Gemüsefond und Zitronenschale dazugeben und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die gegarten Bohnen und den Rosenkohl dazugeben und weitere 10 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Minzeblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. 3/4 der Minze unter die Suppe heben. Restliche Tomate in Scheiben schneiden, auf die Suppe legen, mit zerbröckeltem Schafskäse und Minzestreifen bestreuen.

## Noahs Pudding (Apure)

- Zutaten Maß Menge
- 180 gr Ungemahlener Weizen (Dövme)

60 gr Kichererbsen  
60 gr Getrocknete weiße Bohnen  
2 Esslöffel 15 gr Reis  
2.5 kg Wasser  
10 Stück 60 gr Getrocknete Aprikosen  
5 Stück 125 gr Getrocknete Feigen  
50 gr Rosinen (ohne Kerne)  
1 kleine 120 gr Orange  
300 gr Zucker  
2 Esslöffel 20 gr Rosenwasser  
65 gr Walnüsse (nicht gerieben)  
½ kleiner 50 gr Granatapfel  
Portionen: 10

#### Zubereitung

Kichererbsen, getrocknete weiße Bohnen, Weizen und Reis waschen. Weiße Bohnen und Kichererbsen je in einem Wasserglas, Weizen und Reis in zwei Wassergläser Wasser in verschiedenen Schüsseln über Nacht einweichen. Den Weizen in drei Gläser Wasser, die Kichererbsen und weißen Bohnen in je zwei Gläser Wasser, jede extra, so lange kochen bis die Körner weich sind, die Kichererbsen evtl. in einem Dampftopf kochen. Getrocknete Früchte waschen, in 1 ½ Wassergläser Wasser 2 Stunden einweichen. Gekochte Hülsenfrüchte und getrocknete Früchte in einem Topf zusammen noch 15 Min. kochen. Orange schälen, Schalen in 1 cm breite und 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Orangenscheiben in 4-5 Stücke teilen, Schalen und Fruchtfleisch der kochenden Mischung hinzugeben und noch weitere 5 Min. kochen. Zucker zugeben, 1-2 Min. weiterkochen und den Herd abstellen. Rosenwasser zugeben, verrühren und abkühlen lassen. In Servierschalen füllen, mit Walnussstückchen und Granatapfelkörner bestreuen.

#### Paprika-Bohnen-Pfanne

Zutaten für Portionen  
3 Landjäger  
5 Frühlingszwiebel(n)  
260 g Kidneybohnen  
500 g Bohnen, weiß  
2 Paprikaschote(n), rot  
500 ml Tomate(n)  
Basilikum  
Oregano  
Schnittlauch  
Petersilie  
Pfeffer, schwarz

## ZUBEREITUNG

Die Landjäger enthäuten und in schmale Scheiben schneiden anschließend die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die weißen Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser überspülen und abtropfen lassen.

In einen schweren Topf (am besten mit Thermoboden) oder einen Wok die Landjägerstückchen geben und erhitzen, bis das darin enthaltene Fett schmilzt. Darin die Zwiebelringe dünsten. Temperatur senken, die Bohnen dazugeben und kräftig anbraten. Dann die Paprikastreifen zufügen. Unter ständigem Umrühren darauf achten, dass nichts anhaften bleibt.

Schließlich das Gericht mit dem Tomatenpüree übergießen, danach ca. halb so viel Wasser wie Tomatenpüree zugießen, wieder umrühren, würzen und abschmecken.

15.12.00 Chefkoch CK

## Riesenbohnen in pikanter Tomatensauce

Giganten

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bohnen, große weiße, getrocknet

1 Bund Suppengrün

1 Dose/n Tomate(n), geschält

½ Liter Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

2 Zehe/n Knoblauch

½ Tasse/n Öl (Olivenöl)

2 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

Oregano

Zucker

## ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. (eine Messerspitze Natron im Einweichwasser macht die Bohnen bekömmlicher) Suppengrün würfeln, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, Tomaten pürieren. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Suppengrün, pürierte Tomate und Fleischbrühe zugeben. Im geschlossenen Topf ca. 1 1/2 Std. köcheln, bis die Bohnen gar sind. Sollte zuviel Flüssigkeit im Topf sein dann im offenen Topf etwas einkochen lassen bis eine dicke Tomatensauce entsteht.

Mit Salz, Pfeffer einer Prise Zucker und Oregano pikant abschmecken.

Schmeckt gut lauwarm als Vorspeise oder auch als Hauptgericht z.B. mit Reis.

17.11.02 feuerlocke CK

Habe Gigantes bisher nur fertig in der Dose gekauft, aber das war einmal!  
Danke für dieses tolle Rezept!

LG

Liesbeth

## Steinzeitdiät

### Weißer Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Tasse/n Bohnen, getrocknete

5 Zwiebel(n)

4 Karotte(n)

1 Knollensellerie

Sellerie - Grün

3 Zehe/n Knoblauch

5 Tomate(n), reife ( püriert )

½ Tasse/n Olivenöl

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Bohnen mit Wasser bedeckt und ohne Salz aufkochen. Abtropfen lassen und die Bohnen erneut in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind.

Sobald sie noch einmal aufgeköcht haben, vom Feuer nehmen und in dem heißen Wasser 1 Std. stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Bohnen abgießen (dabei das Bohnenwasser auffangen ) und abtropfen lassen, mit dem Gemüse, Zwiebeln, Knoblauchzehen und den pürierten Tomaten vermengen und in einen Topf geben. Das Öl dazuschütten, alles mit Wasser (dazu das Kochwasser der Bohnen ) bedecken und solange kochen, bis das Gemüse zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken .

23.12.03 Anja1968 CK

Hätte vielleicht ein wenig mehr Nährwert, wenn das Gemüse etwas weniger zerkocht würde und mehr Biss hätte.

Und wieso der Name? Nicht Steinzeit - wieso Diät? Susa

ein seltsames Rezept... so ein paar Kräuter wären doch sicher nett darin, oder?

Gruß, fine

zu matschig, Gleis

## Succotash

indianisches Tiefkühlgericht

Zutaten für 4 Portionen

- 2 kl. Dose Maiskörner
- 1 gr. Dose Bohnen, weiß
- 1 Zwiebel(n), gerieben
- 30 g Butter
- 3 EL saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

Maiskörner und weiße Bohnen mit den Zwiebeln und der Butter in einen Topf geben und rund 15 Minuten schwach kochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Die saure Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Hierbei handelt es sich um ein klassisches indianisches "Tiefkühl-Menü". Es wurde im Winter zubereitet und im Freien zu flachen Platten gefroren, die bei Bedarf erhitzt wurden.

Hier ist die Menge auf Beilagengröße berechnet.

26.10.03 baghira555 CK

## Tomaten-Bohnen-Suppe

- 1 Dose geschälte Tomaten (850 ml),
- 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
- 1 Zwiebel,
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 Esslöffel Olivenöl,
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 200 g Röhrchennudeln,
- Salz,
- 1 Bund Basilikum,
- Pfeffer

Die Tomaten in der Dose zerkleinern. Die Bohnen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und im Öl glasig dünsten. Die Tomaten mit Saft, die Bohnen und die Brühe hinzufügen. Alles 15 Minuten

köcheln lassen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, einige beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden. Die abgossenen Nudeln in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Basilikumstreifen unterziehen. Mit Blättchen garnieren.

### Tomatensalat Viva Italia

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extravergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

#### ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

### Weiße - Bohnen - Suppe

Fassoláda

Zutaten für Portionen

200 g Bohnen, weiße



- 1 Zwiebel(n)
- 1 Stange/n Staudensellerie mit Selleriegrün
- 2 Möhre(n)
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zweig/e Bohnenkraut
- 2 EL Petersilie, frisch gehackt
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Weiße-Bohnen-Suppe ist ein griechisches Nationalgericht. Während hierzulande der durchwachsene Speck die prägende Zutat für eine Weiße-Bohnen-Suppe ist, verwenden die Griechen stattdessen viel Olivenöl und als wichtige Geschmackszutat Tomate.

Die weißen Bohnen kalt überbräuen und 8-12 Stunden - am besten über Nacht - in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abtropfen lassen und in 1 1/4 L ungesalzenem Wasser im offenen Topf kochen. Den Schaum mehrere Male abschöpfen. Dann die Bohnen bei schwacher Hitze in 1 1/2- 2 Stunden weich kochen.

Etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit die übrigen Zutaten vorbereiten: Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Staudensellerie und das Selleriegrün waschen und klein schneiden. Die Möhren waschen, schaben und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die übrigen kleingeschnittenen Zutaten zufügen und alles anbraten. Das angebratene Gemüse samt dem Öl unter die Bohnen rühren. Das Tomatenmark in etwas Wasser anrühren und unter die Bohnen mischen. Das Bohnenkraut auf die Bohnen geben und die Petersilie einstreuen.

Wenn die Bohnen weich sind, das Bohnenkraut entfernen und erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18.7.02 Sonja\* CK

#### Weiße Mittelmeerbohnen

- Zutaten für 4 Portionen
- 500 g Bohnen, mittelgroße weiße
- 5 EL Öl, gutes Olivenöl
- 5 Blatt Salbei
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel
- 2 Zehe/n Knoblauch, oder mehr

Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen einweichen und danach gar kochen (dauert ca. 1 - 1 1/2 Stunden). Dann in ein Sieb schütten und abspülen. Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in dem Öl goldgelb anrösten und den klein gehackten Salbei zugeben. Alles in eine Pfanne geben und vorsichtig rühren, bis die Bohnen das Fett aufgesaugt haben. Zum Schluss wird Tomatenmark untergerührt und kräftig gewürzt.

Dazu kann man frisches Brot oder auch Reis servieren.

24.8.01 Sonja\* CK

#### Weiß-Bohnen-Curry/Indien,

1 Dose weiße Bohnen (800g)  
1 Zwiebel  
250 g Tomaten  
1 c Kokosmilch  
½ TL Kurkuma  
1 TL Zimt  
1 Lorbeerblatt  
2 TL Kümmel  
2 TL Koriander  
Salz  
Fett zum Braten

Die Zwiebel klein schneiden, anbraten. Dann die Gewürze hineingeben und weiterbraten. Die Tomaten zufügen und fast gar dünsten. Die weißen Bohnen zufügen und alles zusammen noch ca. 2-3min bei geringer Temperatur kochen. Mit Salz abschmecken.

#### Weiß-Bohnen-Paste

Zutaten für 12 Portionen  
100 g Bohnen, weiß, getrocknet  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Tomate(n), getrocknet, in Öl  
50 g Parmesan, gerieben  
2 TL Kapern

100 g Tomatenmark  
6 EL Öl (Oliven)  
Cayennepfeffer  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in 1/2 l Wasser einweichen und anschließend im Einweichwasser ca. 30 Min. garen. Abgießen und die Bohnen mit den übrigen Zutaten pürieren. Pikant abschmecken. Vorsichtig mit Salz!

4.11.01 Petra Regina CK

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.05.2004

PS

Hallo zusammen

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

die Rezepte sind mit aktiven Inhaltsverzeichnis + aktive Seitenzahlen,

Sowie alle (ohne Gewähr ) Freigeschalteten Bohnen Rezepte mit Datum + Namen, bis zum . 20.05.2004

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Index NICHT aktiv

die Rezepte sind mit aktiven Inhaltsverzeichnis + aktive Seitenzahlen, ausgestattet, nur anklicken.

+ Du kannst jederzeit überall, Rezepte hinzufügen / entfernen.  
Überschrift markieren, speichern, mit der rechten Maustaste auf das Haupt Inhaltsverzeichnis gehen, am Anfang,  
Felder aktualisieren/gesamtes Verzeichnis aktualisieren- speichern

In den Zwischen Inhaltsverzeichnis nur die Seitenzahlen aktualisieren

Eine kleine Bitte , wenn Ihr Rezepte, von CK , gegessen habt, würden sich die Verfasser, der Rezepte , über einen Kommentar freuen, egal ob negativ oder positiv .

Zusammen gestellt von [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.05.2004