

Genuss pur

Bohnen **pur**

Junges Gemüse mit viel Inhalt.

Sommerzeit ist Bohnenzeit! Denn dann wachsen hierzulande nicht nur an langen Stangen, sondern auch in Buschform oder an Zäunen entlang die leckeren kleinen Kraftpakete der Gartenbohnen *Phaseolus vulgaris*. Grüne Bohnen, die mitsamt der Hülse verzehrt werden, enthalten viele Mineralstoffe, Vitamin C, reichlich Folsäure und bis auf Vitamin B12 sämtliche B-Vitamine. Der hohe Gehalt an Riboflavin (B2) macht grüne Bohnen sogar zum perfekten Schlankmacher. Einzig Phasin, ein giftiger Stoff, muss durch Kochen (8 Minuten) unschädlich gemacht werden.

Nichts wie ran an die Bohne!

pur Fermentieren

Bei einer der ältesten Konservierungsmethoden, dem Fermentieren, entstehen durch die Gärung Milchsäurebakterien, die nicht nur die rohen Zutaten bekömmlicher machen, sondern auch interessanter und länger haltbar. Fermentiertes Gemüse peppt kalt als würzende Beilage jedes Gericht auf, kann aber auch warm gegessen werden.



Ein Tipp von
Gastronom
Michael Hingerl,
ANNA Café – Tisch
und Tresen

Fermentierte Bohnen

Zutaten:

1 Liter Salzlake 2,5% (24 g Meersalz auf 976 ml Wasser)	1 Bio-Zitrone
500 g grüne, Prinzess- oder Keniabohnen	1 Bio-Chilischote, ganz
3 Knoblauchzehen	½ TL schwarze Pfefferkörner
	½ TL gelbe Senfsaat

1. Salzlake ansetzen und zur Seite stellen.
2. Senfsaat bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie einen intensiven Duft verströmt.
3. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken leicht andrücken, zusammen mit der Senfsaat in ein Weithalsglas oder ein anderes Schraubdeckelglas mit ca. 1 Liter Inhalt geben
4. Von der Zitrone mit dem Sparschäler der Länge nach ca. 1 cm breite Streifen von der Schale abziehen.
5. Bohnen putzen, Enden kappen und ggf. die Fäden entfernen
6. Bohnen, Zitronenstreifen und Chilis stehend in das Glas schichten und so viel Salzlake angießen, dass alles gut bedeckt ist. Der Rest der Salzlake kann zum Nachfüllen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
7. Das Fermentiergut mit einem ausgeschnittenen Backpapier abdecken und mit einem Glasgewicht oder einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel beschweren, damit es unter der Lake bleibt, auch wenn sich CO₂-Blasen bilden.
8. Das Gefäß auf ein Backblech, in einen flachen Topf oder eine Reine stellen und erst drei Tage in der Küche und danach an einem kühleren Ort, z.B. im Keller eine weitere Woche fermentieren lassen.
9. Achte auf das Glas, damit der Inhalt immer von Lake bedeckt ist. Im Fall gieße einfach ein bisschen Salzlake nach. Sollte sich eine Art weißer Schleier auf der Oberfläche der Lake bilden, ist das in der Regel eine harmlose Kahlhefe. Lass sie einfach in Ruhe und spüle die Bohnen vor dem Verzehr kurz mit Wasser oder Lake ab!
10. Nach sieben Tagen Fermentieren kann schon einmal probiert werden. Die Bohnen sollten eine angenehme Säure besitzen. Wer es lieber saurer möchte, kann sie auch länger ruhen lassen. Pauschal kann man sagen, dass eine trübe Lake und eine blassgrüne Färbung der Bohnen darauf hindeuten, dass sie „reif“ sind.



Mediterranes Bohnengemüse

Zutaten (für 4 Pers.):

600 g grüne Bohnen	500 g Tomaten
3 Zwiebeln	Olivenöl
3–5 Zehen Knoblauch (nach Geschmack)	Salz, Pfeffer
	Bohnenkraut

1. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben und die Bohnen 8 Min. kochen. Bohnen abgießen und kalt abschrecken.
2. Zwiebeln in Viertelringe schneiden. Knoblauch (es schmeckt mit besonders viel Knobli) und Bohnenkraut fein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann den Knoblauch kurz mitbraten.
4. Die Tomaten und das Bohnenkraut dazugeben und in etwa 5 Min. weich dünsten.
5. Zuletzt die Bohnen dazugeben, gut durchmischen und erwärmen.

Passt bestens zu Gegrilltem!



BIO für ALLE, bevorzugt aus der Region?
Wie das geht?
Schauen Sie rein bei uns!
Wir freuen uns auf Sie!



Naturoase e.V., Dinkelscherbener Str. 3, 86514 Ustersbach,
Tel. 08236/5503, naturoase-bs@web.de, www.naturoase-ev.de
Öffnungszeiten: Montag 15.00 bis 18.00 Uhr, Freitag 10.30 bis 18 Uhr