

Servicezeit: Essen & Trinken vom 24. September 2004

Redaktion Rainer Nohn

## Grüne Bohnen und frische Bohnenkerne – Neue Rezepte für ein vielseitiges Gemüse

Salat aus Keniaböhnchen mit Tomaten und jungem Ziegenkäse	Seite	2
Salat aus viererlei Bohnen	Seite	3
Kartoffelgulasch mit Bohnen und Hackfleischbällchen	Seite	4
Pasta mit grünen Bohnen	Seite	5

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essen/inhalt/20040924/>

## Grüne Bohnen und frische Bohnenkerne – Neue Rezepte für ein vielseitiges Gemüse

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bohnen – da gibt es im Sommer eine Menge der unterschiedlichsten Sorten auf dem Markt: Am gebräuchlichsten sind wohl die rundlichen Bobbybohnen, die je nach Größe und Dicke entweder in Stücke gebrochen (Brechbohnen), wenn sie ganz jung und zart sind, auch ganz gelassen werden (Prinzessbohnen). Dann gibt es die flachen, breiten Schwertbohnen, entweder glatt oder mit feinen Härchen – letztere sind die so genannten Feuerbohnen, die rot blühen und so wunderbar bohlig schmecken. Und dann gibt es noch die gelben Wachsbohnen, lila Feuerbohnen, gefleckte Bohnen, schlanke Bohnen, große Bohnen, stricknadelfeine, die so genannten Keniabohnen ...

### Grüne Bohnen

In jedem Fall gehören Bohnen zunächst einmal geputzt: Es werden zunächst die Spitzen und Enden abgeknipst. Fädeln muss man die Bohnen heute meistens nicht mehr, weil man ihnen die Fäden weggezüchtet hat.

Wie bei vielen grünen Gemüsen ist das Blanchieren wichtig, um Farbe, Vitamine und Inhaltsstoffe zu erhalten. Wie schnell Vitamine abbauen, ist messbar: Zum Beispiel verringert sich der Vitamin-C-Anteil stündlich – dieser Abbau wird durch Blanchieren gestoppt.

Wichtiger als die Sorte ist deshalb eigentlich also ihre Frische. Und dann: die Größe. Jede Bohne ist eine Delikatesse, solange sie jung und zart ist, die Sorte ist dann im Grunde egal.

Fein und stricknadeldünn geerntet sind Bohnen wundervoll. Lässt man sie nur ein paar Tage länger hängen, bis sie dick und groß geworden sind, stellen sie nur noch ein gewöhnliches Gemüse dar. Der Unterschied ist womöglich innerhalb von Stunden sichtbar, denn Bohnen wachsen an warmen Tagen enorm schnell. Deshalb also unbedingt die Bohnenzeit nutzen, es lässt sich so herrlich viel mit diesem Gemüse anstellen.

Die Bohnen also stets in reichlich Wasser blanchieren – übrigens: unglaublich, wie viel Salz Bohnen brauchen! Wer nicht genügend Salz ins Blanchierwasser tut, wird es anschließend schwer haben, den Bohnen noch genügend Geschmack abzugewinnen. Deshalb von vornherein das Wasser stark salzen, die Bohnen dann darin nur so kurz kochen, dass sie noch schönen Biss haben, aber bitte lang genug, dass sie wirklich gar sind. Es ist eine Unsitte, halbrohe Bohnen aufzutischen. Außerdem ist es unbedenklich, weil nicht durchgegart grüne Bohnen Phasin enthalten, und das ist giftig. Deshalb grüne Bohnen nie roh essen!

Die so genannten „Meter-Bohnen“ oder „Long Beans“ aus Thailand enthalten dieses Phasin nicht und können deshalb roh gegessen werden, allerdings am besten mit einer scharfen Soße aus Chili, Knoblauch und Ingwer, sonst sind sie zu fad.

Weiche Bohnen sind ebenfalls kein Genuss. Also immer wieder eine Bohne herausfischen und probieren – das ist der beste Weg, den richtigen Zeitpunkt zu erwischen.

Und noch eins: Die Bohnen nach dem Blanchieren unbedingt richtig abschrecken, in Eiswasser! Steckt noch ein bisschen Wärme in ihnen, färben sich die Bohnen beim ersten Kontakt mit Säure (das braucht kein Essig zu sein, es genügt die Säure von Tomaten) grau und sind kein schöner Anblick mehr!

### **Bohnenkerne**

Wer glaubt, Bohnenkern sei Bohnenkern und die Auswahl nicht groß, irrt gewaltig: Da gibt es die lila-schwarz gesprenkelten Kerne aus den Feuerbohnen, die bräunlichen Wachtelbohnen mit den hübschen pinkfarbenen Tupfen, die weißen Bohnenkerne, die grünen Flageolets, die schwarzen und die riesigen Bohnenkerne (spanische Geantes). Die Vielfalt ist groß, jeder Kern schmeckt anders, jede Sorte erzielt im Gericht einen anderen Effekt, und alle kann man wenigstens getrocknet im gut sortierten Reformhaus, Bioladen oder sogar Supermarkt kaufen.

**Tipp:** Wer einen Garten hat, der sollte die Kerne bereits auslösen, bevor sie ausgereift und am Strauch getrocknet – also noch saftig und weich – sind. Dann schmelzen sie geradezu auf der Zunge, wenn sie gekocht sind, und sie schmecken dann einfach umwerfend gut.

Übrigens lassen sie sich in diesem Zustand prima einfrieren. Einfach in Folienbeutel schweißen und in die Truhe legen. Zum Servieren nicht auftauen, sondern gefroren, mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen, leise, knapp unterhalb des Siedepunkts gar ziehen lassen.

Wichtig: Auf keinen Fall Bohnenkerne – ob getrocknet oder frisch – sprudelnd kochen. Sie bestehen aus empfindlichem Eiweiß, und das wird hart, wenn man es zu stark erhitzt. Das bedeutet, dass die Bohnenkerne nie richtig weich werden. Und noch eins: Bitte die Kerne stets so lange ziehen lassen, bis sie wirklich schmelzend zart sind. Nichts ist unangenehmer als Bohnenkerne mit Biss!

Immer wieder hört und liest man, Bohnenkerne dürfen nicht gesalzen werden. Vergessen Sie's, es ist nicht wahr! Im Gegenteil: Nur wenn gleich von Anfang an Salz im Kochwasser ist, kann es in die Hülsenfrüchte eindringen. Später hinzugefügtes Salz sitzt obenauf und kann nicht wirken, und Sie brauchen später mehr, um überhaupt einen Effekt davon zu spüren.

Getrocknete Bohnenkerne sollte man vorher mehrere Stunden – am besten über Nacht – in kaltem Wasser einweichen. Das verkürzt die Kochzeit.

---

## **Die Rezepte**

### ***Salat aus Keniaböhnchen mit Tomaten und jungem Ziegenkäse***

Ein wunderbares Sommeressen, schnell auf dem Tisch: Die Böhnchen werden mit einer Vinaigrette aus fein gewürfelten Schalotten, einem kräftigen Essig (zum Beispiel Sherryessig – vielleicht zusätzlich ein paar Tropfen Balsamessig) und einem aromatischen Öl (nach Geschmack Haselnuss-, Walnuss- oder einem besonders kräftigen Olivenöl, zum Beispiel aus Sizilien) angemacht. Außerdem kommen Kräuter dazu: viel Bohnenkraut und Petersilie und gehäutete Achtel von reifen Tomaten, hübsch sind kleine Cocktailtomaten. Zum Schluss jungen Ziegenfrischkäse obenauf – fertig ist ein erfrischender, sommerlich leichter Salat.

#### **Zutaten für zwei bis drei Personen:**

250 g junge Keniaböhnchen (stricknadelfein)  
Salz  
Pfeffer  
8-10 Cocktailtomaten  
Bohnenkraut  
glatte Petersilie  
2 EL Weinessig  
1 EL Balsamico  
1 Schuss Haselnussöl  
1 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel

3 kleine Ziegenkäsechen oder 1 Stück Schafskäse  
nach Geschmack 1 Knoblauchzehe oder 1 TL Senf  
Salatblätter zum Anrichten

Die Böhnchen putzen und in reichlich stark gesalzenem Wasser bissfest kochen. Eiskalt abschrecken. Die Tomaten in einem Sieb sekundenkurz in den Bohnentopf halten, kalt abschrecken, dann häuten und je nach Größe halbieren oder sogar vierteln. Sollten sie sehr viele Kerne haben, diese entfernen.

Bohnenkraut und Petersilie von den Stielen zupfen, nur grob hacken und mit den Tomaten sowie den abgeschreckten Bohnen in eine Schüssel geben. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Marinade rühren, die fein gewürfelte Zwiebel unterrühren, alles über die Zutaten gießen und sorgsam mischen.

**Servieren:** Den Salat auf Vorspeisentellern mit grünen Salatblättern als Unterlage anrichten, den Ziegenkäse in Stückchen pflücken und darauf verteilen. Dazu geröstetes Weißbrot reichen.

**Getränk:** Dazu sollte auch der Wein leicht und erfrischend sein, ein Rosé aus der Provence etwa oder ein Weißburgunder aus der Pfalz.

---

## **Salat aus viererlei Bohnen**

Er ist gehaltvoll und herzhaft, weil Bohnenkerne für Konsistenz sorgen. Sie werden separat weich gekocht, die Bohnen nach ihrer Garzeit ebenfalls getrennt blanchiert. Dann wird alles mit einer schön „geknofelten“ Senfvinaigrette angemacht, auf Salatblättern angerichtet und mit Roastbeef dekoriert. Das kann man fertig kaufen oder aber auch rasch selbst braten. Ob man lieber das Filet oder ein Stück aus der Lende (Rumpsteak) für diesen Salat nimmt, ist Ansichtssache. Das Filet ist zarter, die Lende im Allgemeinen geschmackvoller. In jedem Fall darf das Fleisch nicht durchgebraten werden – es wäre schade um das gute Stück.

### **Zutaten für vier Personen:**

circa 200 g frische Bohnenkerne (Wachtelbohnen)  
4-5 Salbeiblätter  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
etwa 200 g Wachsbohnen  
200 g Bobbybohnen  
200 g Schwertbohnen  
Pfeffer aus der Mühle  
Bohnenkraut  
300 g Rinderlende oder -filet am Stück  
2 EL Öl zum Braten

### **Für die Marinade:**

circa 3 EL Sherryessig  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Dijonsenf  
1 EL gut trockener Weißwein  
4 EL erstklassiges Olivenöl

### **Außerdem:**

grüne Salatblätter und Rauke zum Anrichten

Die frischen Bohnenkerne mit Salbeiblättchen und geschälten Knoblauchzehen von reichlich Salzwasser bedeckt auf milder Hitze weich kochen. Das dauert circa 15 Minuten, kann aber, je nach Größe und Frische, auch bis zu einer Dreiviertelstunde brauchen.

Auch die grünen Bohnen putzen, wenn nötig fädeln, entspitzen. Dünne Böhnchen ansonsten ganz lassen, Brech- oder Schwertbohnen schräg in Stücke schneiden. In gut gesalzenem

Wasser bissfest kochen – getrennt, wegen der unterschiedlichen Garzeit. Gründlich abschrecken, damit die schöne Farbe erhalten bleibt.

Das Fleisch in der Pfanne in geradezu rauchend heißem Öl auf allen Seiten insgesamt eine bis höchstens zwei Minuten anbraten, dabei immer wieder drehen und wenden. Schließlich das Steak salzen. In Alufolie so locker einpacken, dass ein Luftraum bleibt, und mindestens 15 bis 20 Minuten nachziehen lassen. Wenn man das Fleisch lieber durchgegart haben möchte, kann man es in der Alufolie im 80 Grad Celsius warmen Backofen ziehen lassen.

Unterdessen die Marinade anrühren: Salz und Pfeffer mit dem Senf, dem Weißwein und dem Sherryessig in einer Schüssel aufschlagen, Olivenöl nach und nach unterrühren.

Zum Servieren die Bohnen, das Bohnenkraut und die klein geschnittene Zwiebel mit der Marinade mischen und pfeffern, gleich auf Vorspeisetellern oder auf einer Servierplatte verteilen, am besten auf einigen grünen Salatblättern und Rauke.

Das Fleisch quer zur Faser in halbzentimeterdünne Scheiben aufschneiden und auf dem Bohnensalat dekorativ anrichten. Den Saft aus dem Folienpaket mit der restlichen Marinade in der Schüssel glatt rühren und über das Fleisch träufeln – nach Belieben mit einigen Tropfen Balsamicoessig würzen.

**Beilage:** Dazu knuspriges Weißbrot reichen.

**Getränk:** zum Beispiel ein Chardonnay aus Burgund, vom Kaiserstuhl, aus Sizilien oder dem Burgenland in Österreich.

---

## ***Kartoffelgulasch mit Bohnen und Hackfleischbällchen***

Bekommt durch grüne Bohnen Farbe und Frische. Die Hackfleischbällchen sind kräftig und mit viel Paprikawürze sowie Kreuzkümmel ein herzhaftes Vergnügen. Der Dill dabei mag verblüffen, in Österreich ist er jedoch ein typisches Bohnengewürz, und er passt tatsächlich glänzend.

### **Zutaten für vier Personen:**

1 altbackenes Brötchen  
circa 1/8 l Milch  
2 Zwiebeln  
3-4 Knoblauchzehen  
3-4 EL Olivenöl (original wäre Schweineschmalz)  
1 gehäufte EL Delikatesspaprika  
1/2 TL Kümmel  
300 g Hackfleisch  
circa 1/2 l Fleischbrühe  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Ei  
reichlich frischer Dill  
Salz  
Pfeffer  
500 g Kartoffeln  
1 Chilischote (siehe Tipp)  
750 g grüne Bohnen  
2 EL Delikatesspaprika und 1/2 TL Kreuzkümmel, nach Gusto

Das Brötchen würfeln, mit heißer Milch beträufeln und einweichen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl (oder Schmalz) sanft weich dünsten. Mit Paprika bestäuben, den Kümmel hinzufügen, beides mild durchschwitzen, bevor die Hälfte herausgefischt und zu dem Hackfleisch gegeben wird. Den im Topf verbliebenen Rest mit Fleischbrühe ablöschen.

Die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln mit dem gut ausgedrückten Brötchen und dem Ei unter das Hackfleisch mischen. Ebenso etwa die Hälfte des fein geschnittenen Dills, außerdem Salz und Pfeffer. Kleine (etwa tischtennisballgroße) Bällchen daraus formen.

Kartoffeln schälen, dreizentimetergroß würfeln und in einen Topf mit der Brühe geben. Eventuell noch etwas Brühe angießen. Salzen, pfeffern, nach Belieben die Chilischote mitkochen. Zugedeckt leise etwa zehn Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Dann kommen die Fleischbällchen dazu. Die Hitze herunterschalten und 15 Minuten mitziehen lassen.

Inzwischen die Bohnen putzen, schräg in Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und ganz zum Schluss in den Kartoffeltopf füllen, durch Rütteln alles mischen und weitere zwei Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Dabei am Topf rütteln, damit sich alles sanft mischt, nicht rühren, weil sonst die empfindlichen Bestandteile zerdrückt werden. Zum Schluss nochmals abschmecken und reichlich zerzupften Dill einrühren.

**Tipp:** Mehr Aroma gibt die Chilischote, wenn man sie klein gehackt zusammen mit den Zwiebeln kurz mitschwitzt. In diesem Fall einen halben Teelöffel Zucker darüber streuen und ihn sanft karamellisieren lassen, bevor papriziert wird. Das sorgt für einen Ausgleich und vertieft den Geschmack.

**Getränk:** Zum österreichisch inspirierten Gulasch passt am besten ein österreichischer Wein: zum Beispiel ein Grüner Veltliner aus dem Kremstal oder der Wachau. Oder für Rotweinliebhaber ein Pinot noir aus Carnuntum in Österreich.

---

## ***Pasta mit grünen Bohnen***

Diese Kombination liebt man in ganz Italien, man wechselt jedoch gern – je nach Jahreszeit – die Zusammenstellungen. In Ligurien etwa mischt man im Sommer Eiernudeln mit feinen grünen Bohnen und einem intensiven Pesto aus Basilikum, fügt häufig sogar noch Kartoffelscheibchen hinzu. In der Toskana liebt man im Winter Pasta mit Bohnenkernen, von denen ein Teil püriert wird – so entsteht ein samtweiches, sämiges Gericht.

Wir haben einfach einmal alle diese Ideen aufgegriffen und daraus folgendes Rezept entwickelt: Wir nehmen eine dicke, kurze Pastasorte, Ditalini, Penne oder Orechiette. Die grünen Bohnen dürfen jetzt auch von der flachen, breiten Sorte stammen, die Bohnenkerne ganz nach Wunsch. Sie werden zunächst weich gekocht, ein Teil davon mit gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch gemixt, alles mit der Pasta, den grünen Bohnenstückchen und Würfeln von Tomaten vermischt. Reichlich Basilikum dazu – kein Parmesan, allenfalls nach Wunsch etwas Pecorino. Ein herrliches Essen, das nach Sommer duftet.

### **Zutaten für vier Personen:**

500 g grüne Bohnen  
Salz  
3-4 Tomaten  
1-2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
250 g gekochte Bohnenkerne  
300 g Pasta (Penne oder wie oben beschrieben)  
Pfeffer  
Basilikum  
Pecorino zum Bestreuen

Bohnen putzen, brechen oder in Stücke schneiden, in reichlich stark gesalzenem Wasser bissfest kochen. Die Tomaten auf einer Kelle kurz hineinhalten, eiskalt abschrecken, häuten, entkernen und würfeln.

In einem Topf die fein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl weich dünsten, die gekochten Bohnenkerne hinzufügen und mitschmurgeln. Mit dem Pürierstab durchfahren und einen Teil davon pürieren – etwa die Hälfte der Bohnenkerne dürfen dabei ruhig ganz bleiben.

Schließlich die Tomaten, die abgetropften grünen Bohnen sowie die Pasta hinzufügen. Alles rasch mischen, mit grob gemahlenem Pfeffer würzen, reichlich fein geschnittenes Basilikum unterrühren und in tiefen Tellern servieren.

**Tipp:** Bei Tisch träufelt sich jeder nach Gusto frisches, duftendes Olivenöl darüber und würzt eventuell mit frisch geriebenem, reifen Pecorino.

**Getränk:** Dazu passt ein junger Rosso Montepulciano aus der Toskana.

© WDR Köln 2004