

Kochen mit Bohnen

Was die Großmutter noch wusste, 16.07.06
Folge 340, Erstaussstrahlung am 10. Juli 2005

Die Bohne ist ein Schmetterlingsblütler, der Hülsenfrüchte trägt. Die Hülsen und die darin enthaltenen Samen (frisch und getrocknet) sind das zum Verzehr geeignete Gemüse. Es gibt über 100 verschiedene Sorten.

Bohnen werden seit über 7.000 Jahren in Mittel- und Südamerika angebaut. Im 16. Jahrhundert kamen sie mit dem Sklavenhandel nach Europa. Vorher wurden in Europa die sogenannten Fava gegessen, Dicke Bohnen, Saubohnen, Puffbohnen.

Wir stellen Rezepte vor, die nicht sehr bekannt sind.

Dr. Ina Ilkhanipur über Bohnen

Bohnen sind so eiweißreich, dass sie einen vollwertigen Ersatz für Fleisch darstellen (22%). In bestimmten Kulturen bilden sie daher ein Grundnahrungsmittel. Bohnen und Tortillas sind die Basis der Ernährung in Mexiko. Eine absolut vollwertige Speise.

Bohnen enthalten die Vitamine C, K, Folsäure, Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin E. Dazu kommen seltene Pflanzenstoffe wie Flavone, außerdem Mineralien wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphat, Kieselsäure, besonders wenig Natrium.

Bohnen enthalten ein Gift (Phasin), das aber beim Kochen (15 Minuten) abgebaut wird.

Gegen Blähungen helfen Gewürze wie Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Koriander, Rosmarin, Senfkörner usw.

Bohnen machen nicht dick. Andererseits werden sie langsam verdaut und sättigen lang anhaltend, wirken z.B. der Überzuckerung bei Diabetikern entgegen.

Arzneilich werden die Hülsen angewendet. Sie wirken harntreibend, krampflösend, blutreinigend (bei Hautunreinheiten und Ekzemen). Aber auch bei Stoffwechselstörungen, insbesondere bei Rheuma, Gicht und Ischias. Sie senken den Blutzucker und den Cholesterinspiegel. In der Volksmedizin werden sie zusammen mit Heidelbeerblättern angewendet.

Bohnenschalen-Tee: (soll wie kein anderes Mittel die Harnsäurebildung im Körper hemmen!)

1 EL getrocknete Hülsen in 1/2 l kaltes Wasser geben, zum Sieden bringen, 3 bis 5 Minuten kochen, abseihen, 2-3 mal täglich ¼ L trinken.

Blutreinigungskur:

Bohnenschalen	20 Teile
Birkenblätter	10 Teile

Schafgarbe	5 Teile
Minze	5 Teile
Schachtelhalm	5 Teile

2 EL dieser Mischung in ¼ L kaltem Wasser aufsetzen, 5 Minuten sieden, abseihen und 2-3 Mal täglich 1 Tasse trinken.

Vorsicht! Bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit den Arzt fragen.

Homöopathie:

Phaseolus nanus D 3 bis D 6 täglich dreimal 5 Tropfen gegen Wassersucht (Ödeme), Harnsäure, Kopfschmerzen in Stirn und Augenhöhlen.

Grüne Gemüsesuppe

Zutaten:

1 L Fleisch- oder Gemüsebrühe
200 g Bohnen (gewaschen, geputzt)
200 g Zucchini (Scheiben)
200 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln (Scheiben)
1 Thymianzweig
Salz
Pfeffer
100 g Penne (Röhrennudeln)

Basilikumpaste:

4 Knoblauchzehen (gepresst)
1 Bund Basilikum (geschnitten)
3 EL Parmesan-Käse (gerieben)
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Brühe erhitzen, die Gemüsesorten dazugeben, ebenso den Thymianzweig und köcheln bis das Gemüse al dente ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Teigwaren hinzufügen.

Für die Basilikumpaste Knoblauch und Basilikumblätter im Mörser zerstoßen, Öl und Parmesan-Käse untermischen und verrühren bis eine Paste entsteht.

Zusammen mit der Suppe und Stangenweißbrot servieren.

Gratinierte Bohnen

Zutaten:

750 g Bohnen
Salz
2 Zwiebel (fein gehackt)
2 Knoblauchzehen (gepresst)
1 Bund Petersilie (fein gehackt)
3 EL Butter
Pfeffer
60 g Parmesan-Käse (gerieben)

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden, eventuell vorhandene Fäden entfernen und in Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln, so dass sie noch al dente sind. Die Bohnen abschütten, das Kochwasser aufbewahren.

Die Butter zergehen lassen und die Zwiebeln und Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Mit Bohnenbrühe ablöschen und so lange einkochen lassen bis die Zwiebeln weich sind.

Die Bohnen und die Petersilie darunter mischen und in eine eingefettete Auflaufform füllen.

Parmesan-Käse darüber streuen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen, ca. 10 Minuten gratinieren lassen.

Schweineragout mit Bohnen

Zutaten:

2 EL Butterfett
800 g Schweinefleisch (Ragoutstücke)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 Stange Lauch (Ringe)
2 Karotten (Scheiben)
½ Sellerie (Scheiben)
800 g Buschbohnen
300 ml Fleischbrühe
5 Kartoffeln (Scheiben)

Zubereitung:

In einer Kasserolle Butterfett heiß werden lassen und die Fleischstücke darin anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss

würzen. Das Gemüse unter die Fleischstücke mischen und mit der Hälfte der Fleischbrühe übergießen.

In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Die Kartoffelscheiben dazugeben, mit der restlichen Brühe auffüllen und nochmals ca. 20 bis 30 Minuten im Backofen schmoren lassen bis die Kartoffeln weich sind.

Lammkeule mit Bohnen

Zutaten:

3 EL Olivenöl
1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)
Salz
Pfeffer
2 Zwiebeln (Viertel)
2 Knoblauchzehen (halbiert)
250 g dicke Bohnen
300 g grüne Bohnen
¾ L Fleischbrühe
Salz
Pfeffer
Bohnenkraut

Zubereitung:

Im heißen Olivenöl die mit Salz und Pfeffer gewürzte Lammkeule anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben und glasig werden lassen. Mit Fleischbrühe ablöschen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen braten bis das Fleisch weich ist (kommt auf die Größe der Keule an: 1 bis 2 Stunden).

In der letzten halben Stunde die Bohnensorten mitsamt dem Bohnenkraut hinzufügen und mitgaren lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Lammkeule in Scheiben schneiden und zusammen mit den Bohnen servieren.

Bohnensalat mit Rindfleisch

Zutaten:

2 Kartoffeln
200 g Bohnen

Salz
2 EL roter Weinessig
6 EL Olivenöl
Pfeffer
Schnittlauch
Petersilie
Borretsch
Kerbel
400 g gekochtes Rindfleisch
1 Zwiebel (gehackt)
4 Gewürzgurken (Scheiben)
2 Eier

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die geputzten Bohnen in Salzwasser al dente kochen. Die Eier hart kochen, schälen und in Achtel schneiden.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren, die klein gehackten Kräuter darunter ziehen.

Das gekochte Rindfleisch in Würfelchen schneiden, mit Zwiebel und Gewürzgurken vermischen und die Salatsauce darüber gießen. Gut durchziehen lassen.

Die noch warmen Kartoffeln und Bohnen darunter heben mit den Eiern garnieren. Nochmals ca. 15 Minuten ziehen lassen.