

Zur Zubereitung allgemein

Junge Puffbohnen (auch Saubohne, Ackerbohne, Dicke Bohne, Favabohne genannt) werden wie Bohnengemüse zubereitet. Im Unterschied zu anderen Bohnen isst man jedoch nur die frischen Kerne aus der Schote (aber nicht roh, da sind sie unverträglich). Die Kerne wenigstens kurz 2-3 Min blanchieren, oder vor dem Verzehr oder in 12 Min. gar ziehen, nicht kochen, lassen.



Puffbohnen als Vorspeisensalat

Zutaten: 1 Handvoll rohe Puffbohnenkerne pro Person, Petersilie, frischer Schnittlauch, Rucola, einige Blätter Radicchio di Treviso, 1 Esslöffel geriebene Mandeln, Parmesankäse, junges Olivenöl, einige Tropfen Gewürzessig, Salz und Pfeffer

Die Puffbohnenkerne mit Petersilie, Schnittlauch, Rucola und einigen Blättern Radicchio di Treviso mischen. Mandeln und Parmesan darauf hobeln, ein paar Umdrehungen aus der Pfeffermühle, etwas Salz und reichlich junges Olivenöl darüber. Ein paar Tropfen Gewürzessig und der Schnittlauch machen daraus eine herrliche Vorspeise.

Puffbohnen mit Speck

Zutaten: 500 g Puffbohnenkerne, 125 g geräucherten Speck, 1 Esslöffel Butter, 1/2 Esslöffel Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Bohnenkraut

Die jungen, noch nicht ausgewachsenen Kerne aus den Schalen nehmen, in Salzwasser einige Minuten kochen lassen und anschließend abgießen. Den geräucherten Speck würfelig geschnitten anbraten, etwas Butter und Mehl hinzufügen und das ganze mit kochendem Wasser verrühren. Die Bohnen dazugeben und zuletzt mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und nach Belieben mit Bohnenkraut und etwas Zucker würzen.

Spaghetti mit Puffbohnen

Zutaten: 500 g Spaghetti, 500 g Puffbohnen, 200 g Lauch, Olivenöl, 150 g Coppa parma, 100 g geriebenen Parmesan, 0,5 l Weiße Soße, Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Die Spaghetti kochen. Den Lauch waschen, in Ringe schneiden und gemeinsam mit den Puffbohnen in etwas Olivenöl angehen lassen. Mit Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den in Streifen geschnittenen Coppa parma zugeben und durchschwenken. Die Spaghetti unterheben und nach Geschmack etwas Weiße Soße zugeben. Anrichten und mit geschnittenem Basilikum garnieren. Den geriebenen Parmesan dazu servieren.

Puffbohnen mit Buttersoße

Traditionell deutsch, für 2 Personen.

250 g Bohnenkerne

25 g Butter

2 Eßl. Mehl oder Semmelmehl

Petersilie

Majoran, div. Kräuter

Salz, Pfeffer

Die Bohnenkerne werden in wenig Wasser ca. 12 min weich gekocht. In einer Pfanne wird die Butter zerlassen, die Bohnen kommen hinzu. Jetzt können Sie kräftig würzen. Vor allem die Kräuter nicht vergessen. Geben Sie

Bohnenkrautblätter, Kerbel oder andere Kräuter und immer auch ein wenig Majoran hinzu. Das Gemüse sollte noch einmal kurz dünsten und zum Schluss mit Petersilie bestreut werden.

Sie können das Gemüse mit Speck und Zwiebeln verfeinern und zu gebratenem Fleisch oder Kasseler servieren.

„Decke Bunne met Speck“ – Dicke Bohnen mit Speck

Schmeckt wie bei Mama! In den Topf kommen Decke Bunne, auch Saubohnen, oder Pferdebohnen genannt. Dazu der in Köln so heiß geliebte Speck, Öllisch und Bohnenkraut. Mit Salzkartoffeln und Kassler wird aus dem deftigen Gericht ein wahrer Festtagsschmaus.

Zutaten

*1 kg frische Dicke Bohnen 100 g magerer Bauchspeck 500 ml Brühe (50 g Butter)
2 Eßl. Mehl Salz und Pfeffer einen Schuss Sahne ein paar Stengel Bohnenkraut*

Tipps

Dicke Bohnen gibt es auch getrocknet. Die müssen über Nacht eingeweicht werden. Für ganz Eilige gibt es vorgegarte dicke Bohnen im Glas, mit weißen Riesenbohnen gibt es einen neuen, leckeren Geschmack. Wer kein frisches Bohnenkraut hat, kann auch getrocknetes verwenden. Alternativ schmeckt auch Petersilie oder frischer Thymian.

Zubereitung

Die Bohnen enthülsen und in der Gemüsebrühe weich kochen (ca. 15 Minuten). Speck würfeln und in einem hohen Topf bei kleiner Hitze ausbraten. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Speckfett glasig werden lassen. Butter dazugeben und Mehl darüber streuen, anschwitzen und mit etwas Kochbrühe und der Sahne aufgießen. Kurz aufkochen lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Abgossene Bohnen und kleingehacktes Bohnenkraut zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu werden im Rheinland Salzkartoffeln (und Kasseler) gereicht. Dazu passt natürlich noch ein leckeres Kölsch.

