

Lothars Gemüseküche

Bohnen

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 29.05.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Basilikumbohnen	1
1.2	Bohnen - Beilage	1
1.3	Bohnen auf portugiesische Art	1
1.4	Bohnen gratiniert	2
1.5	Bohnen im Speckmantel	2
1.6	Bohnen in Sahnesauce	3
1.7	Bohnen in Speckbutter	3
1.8	Bohnen mit Äpfel	3
1.9	Bohnen-Bündel	4
1.10	Bohngemüse	4
1.11	Bohngemüse mit Tomaten	5
1.12	Bohnenpäckli	5
1.13	Dicke Bohnen	6
1.14	Dicke Bohnen mit Minze	6
1.15	Dörrbohnen	7
1.16	FAGIOLI - WEISSE BOHNEN	7
1.17	Frijoles (Bohnenpüree)	8
1.18	Gedämpfte Bohnen	8
1.19	Gedämpfte Bohnen mit Bohnenkraut	8
1.20	Gratinierte Bohnen	9
1.21	Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle	9
1.22	Grüne Bohnen	10
1.23	Grüne Bohnen in Knoblauchsahne	10
1.24	Grünes Bohngemüse	11
1.25	Habas en Salsa (Dicke Bohnen in einer Sauce)	11
1.26	Österreichische Zwiebelbohnen	11
1.27	Pikantje Bohnenbündel	12
1.28	Provenzalische Bohnen	12
1.29	Reissalat mit schwarzen Bohnen	13
1.30	Rüebli-Bohnen-Gemüse - Beilage	14
1.31	Scharfe Bohnen	14
1.32	SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI FLAN VON RAPSGEMÜSE MIT SAUCE AUS WEISSEN BOHNEN	15
1.33	Stangenbohnen italienische Art	15
1.34	Tessiner Bohnengericht	16
1.35	Weißer Bohnen in Tomatensoße	16
1.36	Weißer Bohnen italienische Art	17

2 Eierspeisen	19
2.1 Bohnenbündelchen im Omelett-Teig	19
3 Eingemachtes, Eingelegtes	21
3.1 Gedörrte Bohnen	21
3.2 Trockene Grüne Bohnen	21
4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	23
4.1 'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneneintopf 'Potage Luxembourg- geois aux haricots verts'	23
4.2 Alemanischer Bohnentopf	24
4.3 Amerikanischer Bohneneintopf	24
4.4 Amerikanischer Bohnentopf	25
4.5 Bauernaufwurf mit Bohnen	25
4.6 Berner Topf	26
4.7 Bios Bohnensuppe	26
4.8 Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse	27
4.9 Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola	28
4.10 Bohnen-Dinkel-Gratin	28
4.11 Bohnen-Eintopf 'Feijoada'	29
4.12 Bohnen-Eintopf mit Cabanossi	30
4.13 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse	30
4.14 Bohnen-Eintopf mit Kräuter-Hackbällchen	31
4.15 Bohnen-Fleisch-Eintopf	31
4.16 Bohnen-Fleisch-Topf	32
4.17 Bohnen-Fleischtopf	32
4.18 Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta	33
4.19 Bohnen-Hack-Eintopf	34
4.20 Bohnen-Kartoffel-Gratin	34
4.21 Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli	35
4.22 Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne	35
4.23 Bohnen-Lamm-Auflauf	36
4.24 Bohnen-Lamm-Eintopf	36
4.25 Bohnen-Lamm-Eintopf	37
4.26 Bohnen-Mais-Topf	38
4.27 Bohnen-Mett-Auflauf	38
4.28 Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian und gebratene Rotwurstscheiben	39
4.29 Bohnen-Tomaten-Gratin	40
4.30 Bohneneintopf	40
4.31 Bohneneintopf	41
4.32 Bohneneintopf auf kalifornische Art	41
4.33 Bohneneintopf mit Hähnchenbrust	42
4.34 Bohneneintopf mit Lammfleisch	43
4.35 Bohneneintopf mit Lammfleisch	43

4.36	Bohneneintopf mit Tomatensoße	44
4.37	Bohneneintopf mit Wurst	44
4.38	Bohnensuppe	45
4.39	Bohnensuppe	45
4.40	Bohnensuppe für Nachtschwärmer	46
4.41	Bohnensuppe mit Mettwurstchen	46
4.42	Bohntopf	47
4.43	Bohntopf	47
4.44	Bohntopf à la Mexiko	48
4.45	Bohntopf mit Äpfeln und Kaßler	48
4.46	Bohntopf mit Brotcroûtons	49
4.47	Bohntopf mit Butterkruste	49
4.48	Bohntopf mit Entenkeulen	50
4.49	Bohntopf mit Kürbiskernen	51
4.50	Bohntopf Tricolore	51
4.51	Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf Potage Luxembourgeois aux haricots verts	52
4.52	Bunter Bohntopf mit Kasseler	53
4.53	Buntes Bohnen-Chili	53
4.54	Chili con Carne	54
4.55	Chili con Carne	54
4.56	Chili con Carne	55
4.57	Chili con Carne	56
4.58	Chili con Carne	56
4.59	Chili con Carne	57
4.60	Chili con Carne	58
4.61	Chili con Carne (Bohneneintopf)	58
4.62	Chili con Carne mit Laugengebäck	59
4.63	Chili con Carne mit Roggenbrot	59
4.64	Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn	60
4.65	Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbällchen	61
4.66	Deftiger Bohntopf	61
4.67	Dörrbohnen-Topf	62
4.68	Dörrbohntopf	62
4.69	Drei-Bohnen-Eintopf	63
4.70	Eintopf von Bohnen	64
4.71	Feinsaurer Bohnen-Käse-Auflauf	64
4.72	Feinsaurer Bohntopf mit Filetstreifen	65
4.73	Fleischeintopf mit Kidneybohnen	65
4.74	Gaborsti-Eintopf	66
4.75	Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen	66
4.76	Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm	67
4.77	Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch	68
4.78	Grüner Bohneneintopf	68

4.79	Irish Stew	69
4.80	Italienischer Bohneneintopf	69
4.81	Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse	70
4.82	Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos	70
4.83	Kartoffel-Bohnengratin	71
4.84	Kartoffeleintopf mit Kidneybohnen	72
4.85	Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten	72
4.86	Köksjes-Suppe	73
4.87	Kraut-und-Bohnen-Topf	73
4.88	Lammtopf mit grünen Bohnen	74
4.89	Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi	75
4.90	Lothringer Bohnensuppe	76
4.91	Luxemburger Bohneneintopf	76
4.92	Maria-Isabels Eintopf	77
4.93	Minestrone mit grünen Bohnen	77
4.94	Mutter Olivs Bohneneintopf	78
4.95	Paprika-Bohnen-Eintopf	78
4.96	Party-Pfeffer-Topf	79
4.97	Rindfleisch-Bohnenpot mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot	80
4.98	Römische Bohnen	80
4.99	Rumänischer Bohneneintopf	81
4.100	Sauerkraut-Bohnen-Eintopf	81
4.101	Schwarz-rot-weißer Bohnentopf	82
4.102	Serbischer Bohnentopf	82
4.103	Sommereintopf mit Bohnen, Tomaten - und Kartoffeln	83
4.104	Sommerlicher Gemüsetopf	83
4.105	Tessiner Eintopf	84
4.106	Texanischer Bohnenaufbau	85
4.107	Topf mit weißen Bohnen	85
4.108	Tscholent für Schabbat (auch Scholet genannt)	86
4.109	Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini al formaggio	86
4.110	Updrögt Bohnen Eintopf	87
4.111	Weißer Böhnli mit Ragout	87
4.112	Weißer Bohnensuppe mit gebratener Entenleber, geriebenem Gouda, Chili und Kardamo	88
4.113	Weißer Bohnensuppe mit Lammfleisch	89
4.114	Westfälisches Blindhuhn	89
5	Fischgerichte, Meeresfrüchte	91
5.1	Bohnen mit Matjes	91
5.2	Bohnen-Püree zu gebratenem Zander	91
5.3	Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder und grünen Bohnen	92
5.4	Fischfilets auf Mais und Bohnen	92
5.5	Fischpfanne mit Buschbohnen	93

5.6	Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat Insalata di gamberi e borlotti	94
5.7	Matjessalat mit Bohnen	94
5.8	Oktopus mit Kartoffeln und weißen Bohnen	95
5.9	Paella Valenciana	96
5.10	SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO GARNELE MIT WEISSEN BOHNENKERNEN, TOMATEN UND BASILIKUM	96
5.11	Speckbohnen mit Matjes	97
5.12	Thunfisch, Weiße Bohnen und Frühlingszwiebel-Salat Cipolline e fagioli con tonno	97
5.13	Zander auf Bohnen-Gemüse	98
6	Fleischgerichte, Innereien	101
6.1	Altes Hunsrucker Hochzeitsessen	101
6.2	Blitz-Chili con carne	101
6.3	Bohnen mit Hackfleisch	102
6.4	Bohnen mit Lammkoteletts	102
6.5	Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln	103
6.6	Bohnen-Gulasch mit Cabanossi	104
6.7	Chili con Carne	104
6.8	Chili con Carne	105
6.9	Debrecziner Bohnengulasch	105
6.10	Dicke Bohnen mit Speck	106
6.11	Dicke Rippe mit dicken Bohnen	106
6.12	Feijoada completa	107
6.13	Feurige Schneidebohnen-Pfanne	108
6.14	Feuriges Kürbis-Chili	109
6.15	Filet mit Bohnen & Pfifferlingen	109
6.16	Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten	110
6.17	Frikadellen mit Bohnen	111
6.18	Frikadellen mit Bohnengemüse	112
6.19	Gespicktes Lammnüsschen auf weißem Bohnenragout mit Knoblauchtomaten	112
6.20	Hackbraten mit Pilzen & Bohnen	113
6.21	Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck	114
6.22	Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf	115
6.23	Kaninchen mit Dicken Bohnen	116
6.24	Kaninchen mit weißen Bohnen	116
6.25	Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch	117
6.26	Kräuterlamm und Bohnen	118
6.27	Lamm-Halloumi-Spieß auf Bohnen	119
6.28	Lammkeule mit Bohnen	119
6.29	Lammkeule mit Butterbohnen	120
6.30	Lammkotelett mit grünem Bohnen-Ragout und Kichererbsen	120

6.31	Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb	121
6.32	Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat	122
6.33	Lammkoteletts mit Speckbohnen	123
6.34	Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse	123
6.35	Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing	124
6.36	Lammrücken auf weißen Bohnen	125
6.37	Lammrücken mit grünen Bohnen	126
6.38	Lammrücken mit Kräuterkruste und knackig buntem Bohnengemüse .	126
6.39	Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck	127
6.40	Olympische Schweinemedaille - Thomas Ruppi Rupprath	128
6.41	Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen	129
6.42	Rinderbraten mit Bohnengemüse	129
6.43	Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette	130
6.44	Rinderhüftsteaks geschmort mit Speckbohnen und Knoblauchkartoffeln	131
6.45	Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip	132
6.46	Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen	132
6.47	Rindfleischbohnenpfanne	133
6.48	Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot . .	133
6.49	Schnitzel auf Schneidebohnen	134
6.50	Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln	135
6.51	Schweineragout mit Bohnen	135
6.52	Serbischer Bohneneintopf	136
6.53	Spiessli auf Bohnensalat	136
6.54	Steak mexikanisch mit Bohnengemüse	137
6.55	Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität)	138
6.56	Wachsbohnen mit Apfelmus und Kotelett	138
6.57	Weißer Bohnen in Tomaten-Minzsoße	139
6.58	Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbällchen	140
7	Geflügelgerichte	143
7.1	Bohnengemüse mit Hähnchenflügeln	143
7.2	Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli GEFÜLLTER GÄNSE- HALS AUF SAUCE VON WEISSEN BOHNEN	143
7.3	Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen	144
7.4	Hähnchenbrustfilet mit Birnen-Senfsauce, grünen Bohnen und Kartoffel-Sellerie-Gratin	145
7.5	Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat	145
7.6	Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat	146
7.7	Putenröllchen mit grünen Bohnen	147
7.8	Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und grünen Bohnen	148
7.9	Truten-Tasliata mit Bohnensauce	148

8	Grundlagen, Informationen	151
8.1	Bohne	151
8.2	Bohnen	151
8.3	Bohnen	152
8.4	Busch- und Stangenbohnen	153
8.5	Frische weiße Bohnen	154
8.6	Hülsenfrüchte	155
8.7	Köstliche Bohnen-Vielfalt	156
8.8	Weißer Bohnen	157
8.9	Weißer Bohnen	158
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	159
9.1	Birnen, Bohnen und Speck	159
9.2	Bohnen im Teigmantel	159
9.3	Bohnen in Gorgonzola-Soße	159
9.4	Bohnen, Birnen und Speck	160
9.5	Bohnen-Bündel	160
9.6	Bohnen-Champignon-Pfanne	161
9.7	Bohnen-Gnocchi-Pfanne	161
9.8	Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse	162
9.9	Bohnen-Tomaten-Gemüse	162
9.10	Bohnen-Tomaten-Gratin	163
9.11	Bohnenbrei mit Speck	163
9.12	Bohnen-Gemüse mit Sauerampfer	164
9.13	Bohnenpfanne	164
9.14	Bohnenpfanne mit Eiern	165
9.15	Dicke Bohnen mit Möhrengemüse	165
9.16	Dicke Bohnen mit Salbei	166
9.17	Dicke Bohnen mit Speck	166
9.18	Dicke Bohnen mit Speck	167
9.19	Dinkel-Gemüse-Pfanne	167
9.20	Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete Bohnen mit Spätzle)	168
9.21	Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck	168
9.22	Gemüsetopf Heunesse	169
9.23	Gestowte Bohnen mit Matjes	169
9.24	Gratinierte Bohnenbündel mit Butterbröseln	170
9.25	Grün-weiße Bohnenpfanne	171
9.26	Grüne Bohnen	171
9.27	Grüne Bohnen - Fasolackia prasina ladera	171
9.28	Grüne Bohnen im Speckmantel	172
9.29	Grüne Bohnen in Joghurtsoße	172
9.30	Grüne Bohnen mit Milch	173
9.31	Grüne Bohnen mit Pinienkernen	173
9.32	Grüne Bohnen mit Sardellen	174

9.33	Grüne Bohnen mit Schinken	174
9.34	Grüne Bohnen mit Tomaten	175
9.35	Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen	175
9.36	Kartoffel-Bohnen-Pfanne	176
9.37	Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten	177
9.38	Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten	177
9.39	Keniabohnen mit Tomaten	178
9.40	Marinierte Bohnen mit Feta-Käse	178
9.41	Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zuckerschoten	179
9.42	Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi	179
9.43	Thüringer Bauernschmaus mit Champignons	180
9.44	Türkische Zitronen-Bohnen	180
9.45	Überbackene Barbecue-Bohnen	181
9.46	Weißer Bohnen in Tomatensoße	182
9.47	WEISSES BOHNENPÜREE PUREE DE COCOS BLANCS	182
9.48	Wurstkörbli	183
9.49	Zweierlei Bohnen mit Garnelen	184
10 Mehlspeisen, Nudeln		185
10.1	Artischockensoße mit weißen Bohnen	185
10.2	Bandnudeln mit grünen Bohnen	185
10.3	Bohnen mit Spaghetti al Pesto	186
10.4	Bohnen-Quiche	186
10.5	Bohnen-Quiche mit Schweinefilet	187
10.6	Crêpes mit dicken Bohnen	188
10.7	Crespelle di Funghi e Fagiolini PFANNKUCHENROLLE MIT PILZ- UND GRÜNE-BOHNEN-FÜLLUNG	188
10.8	Farfalle alla contadina	189
10.9	Farfalle in Blätterteig	190
10.10	Fettuccine mit Bohnen	190
10.11	Fusilli mit grünen Bohnen	191
10.12	Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini	192
10.13	Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken Bohnen und Mettwurst	192
10.14	Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel	193
10.15	Nudeln mit grünen Bohnen	193
10.16	Pasta mit weißen Bohnen und Salbei	194
10.17	Penne mit Bohnen und Speck	195
10.18	Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen)	195
10.19	Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen	196
10.20	Polenta-Schnitten mit Bohnen	197
10.21	Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen	197
10.22	Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen	198
10.23	Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit grünen Bohnen)	199
10.24	Spaghetti mit Ackerbohnen	199

10.25	Spaghetti mit Bohnen	200
10.26	Spaghetti mit Bohnen	200
10.27	Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-Sahne	201
10.28	Spaghetti mit dicken Bohnen	201
10.29	Spaghetti mit grünen Bohnen	202
10.30	Spaghetti mit grünen Bohnen	202
10.31	Spaghettini mit dicken Bohnen und Speck	203
10.32	Teigwaren mit Bohnen	204
10.33	Tortellini mit Mais und Bohnen	204
10.34	Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen	205
11	Reisgerichte	207
11.1	Paniscia novarese	207
11.2	Persischer Dillreis	207
11.3	Reis mit Bohnen und Krabben	208
11.4	Reis mit Borlotti-Bohnen	209
12	Salate	211
12.1	Apfel-Bohnen-Salat	211
12.2	Böhnlisalat mit Orangen	211
12.3	Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing	212
12.4	Bohnen-Kartoffel-Salat	212
12.5	Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen	213
12.6	Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachel- beeren	214
12.7	Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli	214
12.8	Bohnen-Orangen-Salat	215
12.9	Bohnen-Paprika-Salat	216
12.10	Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen	216
12.11	Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring	217
12.12	Bohnen-Thunfisch-Salat	217
12.13	Bohnen-Tomaten-Salat	218
12.14	Bohnen-Tomaten-Salat	218
12.15	Bohnensalat	219
12.16	Bohnensalat	219
12.17	Bohnensalat	220
12.18	Bohnensalat	220
12.19	Bohnensalat	221
12.20	Bohnensalat	221
12.21	Bohnensalat	222
12.22	Bohnensalat	222
12.23	Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenname no Goma-ae)	223
12.24	Bohnensalat auf griechische Art	223
12.25	Bohnensalat auf griechische Art	224

12.26	Bohnensalat Brasil	224
12.27	Bohnensalat in Tomatenmarinade	225
12.28	Bohnensalat mit Anis	225
12.29	Bohnensalat mit Anis-Dressing	226
12.30	Bohnensalat mit Avocado	227
12.31	Bohnensalat mit Bacon	227
12.32	Bohnensalat mit gebratener Putenleber	228
12.33	Bohnensalat mit gegrillter Hähnchenbrust	228
12.34	Bohnensalat mit geräucherter Putenbrust	229
12.35	Bohnensalat mit Hähnchenspieß	230
12.36	Bohnensalat mit Honigdressing	231
12.37	Bohnensalat mit Kasseler & Ei	231
12.38	Bohnensalat mit Kichererbsen-Dressing	232
12.39	Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei	232
12.40	Bohnensalat mit Lammfilet	233
12.41	Bohnensalat mit Matjes	234
12.42	Bohnensalat mit Mozzarella	235
12.43	Bohnensalat mit Nüssen	235
12.44	Bohnensalat mit Parmaschinken	236
12.45	Bohnensalat mit Parmesan	236
12.46	Bohnensalat mit Rindfleisch	237
12.47	Bohnensalat mit Rindfleisch	237
12.48	Bohnensalat mit Rindfleisch	238
12.49	Bohnensalat mit Schafskäse	238
12.50	Bohnensalat mit Speck	239
12.51	Bohnensalat mit Spinat und Möhren	239
12.52	Bohnensalat mit Thunfisch	240
12.53	Bohnensalat nach Försterinnenart	241
12.54	Bohnensalat Salvia	241
12.55	Bohnensalat zu Lammkoteletts	241
12.56	Bohnensalat, süß-sauer	242
12.57	Bunter Bohnensalat	243
12.58	Bunter Bohnensalat	243
12.59	Bunter Bohnensalat	244
12.60	Bunter Bohnensalat	244
12.61	Bunter Bohnensalat mit Senf-Vinaigrette	245
12.62	Bunter Frühlingsalat von Bohnen auf Blattsalat mit gebackenem Ziegenkäse	246
12.63	Buschbohnenalat mit süß-saurer Birne	246
12.64	Buschbohnenalat nach Art des Hauses	247
12.65	Cannellinibohnensalat mit Ofentomaten Insalata di cannellini con aglio, salvia e ciliegini al forno	247
12.66	Dänischer Bohnensalat	248
12.67	Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich'	249

12.68	Dörrbohnen Salat	249
12.69	Express Bohnensalat	250
12.70	Farbiger Bohnensalat	250
12.71	Gemischter Bohnensalat	251
12.72	Griechischer Bohnensalat	251
12.73	Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes	252
12.74	Grüner Bohnensalat mit Hackfleischspießen	252
12.75	Italienischer Bohnensalat	253
12.76	Kartoffelsalat mit grünen Bohnen	254
12.77	Kidneybohnen-Salat	254
12.78	Kidneybohnen Salat mit Oliven	255
12.79	Lamm mit Bohnensalat	255
12.80	Lammfleisch-Bohnen-Salat	256
12.81	Lauwarmer Bohnensalat	257
12.82	Lauwarmer Bohnensalat mit Kürbiskernöl	257
12.83	Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella	258
12.84	Möhren-Bohnen-Salat	258
12.85	Pikanter Bohnensalat	259
12.86	Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen	259
12.87	Rote-Bohnen-Salat	260
12.88	Roter Bohnensalat	261
12.89	Salade de lapereau (Kaninchensalat)	261
12.90	Salade Nicoise	262
12.91	Salade Nicoise	262
12.92	Sommerlicher Bohnensalat	263
12.93	Spanischer Bohnensalat	264
12.94	Tomaten-Bohnen-Salat	264
12.95	Warmer Bohnensalat mit Lamm	265
12.96	Weißer Bohnensalat	265
12.97	Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-Dressing	266
13	Saucen, Marinaden	267
13.1	Bohnen-Tomaten-Soße	267
13.2	Maltesischer Bohnendipp	267
14	Sonstiges	269
14.1	Bohnen-Püree	269
14.2	Tortilla-Rollen mit Flageolets-Füllung	269
15	Vegetarisches, Vollwert	271
15.1	Chili vegetarisch	271

16 Vorspeisen, Suppen	273
16.1 Altdorfer Bohnensuppe	273
16.2 Bohnencremesuppe mit Klößchen	273
16.3 Bohnenpüree	274
16.4 Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken	274
16.5 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum	275
16.6 Bohnensuppe	276
16.7 Bohnensuppe	276
16.8 Bohnensuppe	277
16.9 Bohnensuppe	277
16.10 Bohnensuppe	278
16.11 Bohnensuppe	278
16.12 Bohnensuppe für Mitternacht	279
16.13 Bohnensuppe mit Pesto	279
16.14 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe	280
16.15 Favette alla Atzarese Saubohnen nach Atzarese Art	281
16.16 Feurige Bohnensuppe	281
16.17 Florentinische Bohnensuppe (Zuppa difagioli allaflorentina)	282
16.18 Frische Bohnensuppe	283
16.19 Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Bohnen	283
16.20 Gelbe Bohnensuppe mit Seetang - Huang Dou Hai Dai Tang	284
16.21 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou	284
16.22 Grüne Bohnensuppe	285
16.23 Grüne Gemüsesuppe	285
16.24 Gulaschsuppe mit Bohnen	286
16.25 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen	286
16.26 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste	287
16.27 Kokosmilchglace mit roten Bohnen	288
16.28 Messiu, Zweikornsuppe aus der Liguria	288
16.29 Mettwurst in weißer Bohnensuppe	289
16.30 Minestrone	289
16.31 Minestrone al pesto	290
16.32 Mitternachtssuppe	291
16.33 Mitternachtssuppe	292
16.34 Omi's weißen Bohnensuppe	292
16.35 Prinzeßbohnen 'Parma'	293
16.36 Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen	293
16.37 Salat aus Garnelen und grünen Bohnen	294
16.38 Scharfe Suppe aus Mexiko	295
16.39 Schibbelches Bohnesupp	295
16.40 Schnelle Gemüsesuppe	296
16.41 Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanossi	296
16.42 Schnippeldes Bohnensuppe	297
16.43 Schwarze-Bohnen-Suppe	297

16.44	Suppe mit weißen Bohnen	298
16.45	Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen	298
16.46	Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree	299
16.47	Tomatensuppe mit Bohnen	299
16.48	Weißer Bohnen mit Salbei	300
16.49	Weißer Bohnensuppe	301
16.50	Weißer Bohnensuppe mit Gewürzöl	301
16.51	Weißer Bohnensuppe mit Schwarzen Trüffeln Creme aux Cocos blancs et aux Truffe	302
16.52	Weißer-Bohnen-Suppe - Fassoláda	302
16.53	Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe	303

1 Beilagen

1.1 Basilikumbohnen

50 g Butter	750 g Prinzeßbohnen
Salz	1/8 l Wasser
1 TL Zitronensaft	Salz
Basilikum, feingehackt	Pfeffer

Butter mit Salz, Zitronensaft und Basilikum verkneten, zu einer Rolle formen und kühl stellen. Bohnen im Wasser mit Salz und Pfeffer 10 bis 12 Minuten dünsten. Butter in Scheiben schneiden. Bohnen portionieren und mit Butterscheiben belegt sofort servieren. Als Beilage zu Lammkoteletts und Kartoffelgratin reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

1.2 Bohnen - Beilage

Pro Person ca. 150 g.

Die tiefgekühlten Bohnen in wenig siedendem Salzwasser knapp weichkochen, Wasser abgießen, Bohnen zugedeckt kühl stellen. 10 Minuten vordem Servieren in die Pfanne zurückgeben, etwas Margarine oder Butter, Knoblauch und Bohnenkraut begeben, auf kleinem Feuer fertig dämpfen. Rosenkohl: Auf dieselbe Weise wird auch tiefgekühlter Rosenkohl zubereitet, jedoch ohne Knoblauch und Bohnenkraut, dafür mit einer guten Prise Zucker und etwas Muskat.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 3 März 1984

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.3 Bohnen auf portugiesische Art

2 Zwiebeln	Pfeffer
4 Tomaten	1/8 l Wasser
4 EL Olivenöl	Rotweinessig
750 g Prinzeßbohnen	1/2 Bd. glatte Petersilie
Salz	

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, ebenfalls in Würfel

schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Tomaten darin andünsten. Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser angießen und 15 Minuten dünsten. Mit Essig abschmecken. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Bohnen streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

1.4 Bohnen gratiniert

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

* Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.5 Bohnen im Speckmantel

800 g Kartoffeln	5 EL Butter
Salz	125 ml heiße Milch
600 g grüne Bohnen	geriebene Muskatnuss
20 dünne Scheiben Frühstücksspeck	1 Glas Tomatensoße (400 ml)

Die Kartoffeln schälen, waschen und in ausreichend Salzwasser ca. 20 Min. garen. Die grünen Bohnen abbrausen, putzen und in Salzwasser 12-15 Min. garen. Danach abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen zu 20 kleinen Bündeln zusammenlegen und mit je 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. Dann in einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und die Bohnen im Speckmantel darin von allen Seiten anbraten, bis der Speck schön knusprig ist. Die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit der heißen Milch sowie der restlichen Butter vermengen. Mit etwas Muskatnuss abschmecken. Die Tomatensoße nach Packungsanleitung in einem Topf erhitzen. Kartoffelbrei mit Bohnen im Speckmantel und Tomatensoße auf 4 Tellern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 08/2006 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca.: 455 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 46 g

1.6 Bohnen in Sahnesauce

Salz, Pfeffer, Muskat

250 ml Sahne

250 ml Milch

125 ml Brühe

1 EL Mehl

30 g Markenbutter

1 kg Buschbohnen

Bohnen waschen, abfädeln und in Stücke brechen. In Salzwasser 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sahnesauce zubereiten: Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Milch und Sahne zugeben und kurz durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Bohnen zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Dazu passt: Schweinebraten und Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 35

1.7 Bohnen in Speckbutter

750 g frische, grüne Bohnen,

1/4 Bd. Bohnenkraut,

Salz,

100 g magerer Räucherspeck,

1 EL Butter,

1 Bd. Petersilie,

weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnen waschen und an den Enden kappen. Mit dem Bohnenkraut in Salzwasser bei geringer Hitze bissfest garen. Den Speck in Streifen schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Speckstreifen darin glasig anbraten. Die Bohnen abgießen und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen mit gehackter Petersilie mischen, die heiße Specksauce darüber gießen und alles mit weißem Pfeffer bestreuen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.8 Bohnen mit Äpfel

400 g dicke Bohnen TK	200 g Zwiebeln
1/8 l Wasser	30 g Butter
Salz	200 g Schmand
300 g rote Äpfel (z. B. Braeburn)	2 TL getrockneter, gehackter Majoran
2 EL Zitronensaft	Pfeffer

Bohnen im Wasser mit Salz 15 Minuten dünsten. Bohnen auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Sud auffangen. Äpfel vierteln und entkernen. Apfelviertel in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln 3 Minuten darin dünsten. Bohnen und Äpfel dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Bohnensud angießen, Schmand unterrühren und alles erhitzen. Das Gemüse mit Majoran und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Kasseler und Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Die Bratbären vom 29.04.2003

** erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.9 Bohnen-Bündel

1 kg feine, grüne Bohnen	2 EL Olivenöl
1 l Wasser	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 TL Salz	30 g Butter
2 Zwg. Bohnenkraut	

Bohnen waschen. Die Enden wegschneiden, dabei die Bohnen evtl. entfädeln. Bohnenkraut waschen, trocknen. Wasser mit Salz, einem Zweig Bohnenkraut und dem Olivenöl zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Bohnen darin ca. 12 Min. kochen, sie sollen nicht ganz weich werden. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile abschneiden und jedes der Länge nach ein- oder zweimal durchschneiden. Zu den Bohnen in den Topf geben und etwa zwei Min. mitkochen, damit sie weich werden. Die anderen Teile in feine Würfel schneiden. Vom zweiten Stiel Bohnenkraut die Blättchen abzupfen und hacken. Die gegarten Bohnen auf ein Sieb gießen, etwas abkühlen lassen. Die Butter im Topf auslassen, die Zwiebelwürfel darin leicht braun andünsten. Die Bohnen portionsweise zusammenlegen und mit dem Zwiebelgrün bündeln.

Zum Erwärmen und Warmhalten vorsichtig in den Topf zurücklegen. Die Bohnenbündel mit den Zwiebelwürfeln und dem gehackten Bohnenkraut servieren.

* Quelle: Die Bratbären vom 27.06.1995

** erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.10 Bohnengemüse

500 g grüne Bohnen	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zwiebel	Salz
1 TL Öl	100 ml Gemüsebrühe

Bohnen putzen und waschen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Die Bohnen und Bohnenkraut zufügen, etwas salzen und Gemüsebrühe angießen. Die Bohnen ca. 15 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Lisa 07/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.11 Bohnengemüse mit Tomaten

<i>Für vier Personen</i>	3 Knoblauchzehen
500 g feine, grüne Böhnchen	3 EL Olivenöl
Salz	Salz
Bohnenkraut	Pfeffer
500 g Fleischtomaten	Basilikum

Die Bohnen putzen, in gut gesalzenem Wasser blanchieren, dabei die ganzen Bohnenkrautstiele mitkochen. Die Tomaten kurz ins Bohnenkochwasser tauchen, eiskalt abkühlen, häuten, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken, im heißen Olivenöl andünsten. Die Tomaten zufügen und einige Minuten köcheln, bis sie sich zu einem Mus verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen untermischen und mit feingeschnittenem, Basilikum vermischt servieren. Tip: Statt Knoblauch Schalotten verwenden, statt Olivenöl Butter und zum Schluß reichlich feingeschnittenes Bohnenkraut und Petersilie untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

1.12 Bohnenpäckli

400 g Bohnen	schnitten
Salzwasser	2.5 dl Gemüsebouillon
100 g Frühstücksspeck, möglichst dünn ge-	

Die Bohnen rüsten, im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, kalt abspülen. Grosse Bohnen evtl. halbieren. Aus ca. je 5 gleich langen Bohnen Päckli bilden, jedes mit 1 Specktranche umwickeln. Nebeneinander in eine Pfanne legen, die Bouillon dazugießen

und während 15-20 Minuten auf kleinem Feuer ohne Deckel garen. Die Flüssigkeit sollte fast eingekocht sein.

Tipp: Anstelle des Specks die Bohnen mit einem Peperonistreifen 12 umwickeln.

* Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1985

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.13 Dicke Bohnen

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

Die Bohnen ein paar Stunden einweichen. 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.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste Steinzeitdiät Folge 287 vom 06. Oktober 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.14 Dicke Bohnen mit Minze

2.5 kg frische dicke Bohnen	Olivenöl
1 frische Knoblauchzehe	Salz
1 Bd. Minze	Pfeffer

Bohnen enthülsen und die Haut entfernen, die jede Bohne umgibt. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Knoblauch und Minzeblätter hineingeben. Dicke Bohnen zugeben und ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind.

Bohnen mit dem Schaumlöffel abgießen und auf einzelne Teller geben. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Italienische Köstlichkeiten 5 / 2001 Ulysee - Verlag

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

1.15 Dörrbohnen

Pro Person berechnet man 40-50 g Bohnen. Diese werden über Nacht eingeweicht und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und etwas Salz 1 1/2 Stunden gekocht. Eine gute halbe Stunde vor dem Essen gehackte Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, abgetropfte Bohnen kurz mitdämpfen, etwas Kochflüssigkeit dazugießen und die Bohnen nochmals 30 Minuten leise kochen lassen.

Tipp Falls Dörrbohnen übrig bleiben, kann aus Ihnen ein ganz spezieller Salat zubereitet werden. Dazu die Bohnen nochmals heiß machen, dann mit einer eher sauren Salatsauce übergießen, ziehen lassen und noch lauwarm servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 November/Dezember 1980

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.16 FAGIOLI - WEISSE BOHNEN

500 g getrocknete weiße Bohnenkerne	1 klein. Zwiebel
1-2 Salbeistängel	1 reife Tomate
3-4 Knoblauchzehen	Salz

Die getrockneten Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. (Falls es sich um frische Bohnenkerne handelt, kann man sie natürlich gleich aufsetzen.) Mit dem Einweichwasser in einen Topf füllen. Salbeiblätter, ganze Knoblauchzehen, eine halbierte Zwiebel und die gehäutete und entkernte Tomate zufügen. Salzen. (Entgegen aller Behauptungen in zahllosen Kochbüchern verzögert das Salz den Gärprozess keineswegs.) Bohnen langsam, ohne Deckel, auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Einmal aufwallen lassen. Dann den Deckel aufsetzen. Die Bohnen nunmehr unterhalb des Siedepunkts zwei Stunden garziehen lassen. Auf keinen Fall kochen. Nach gut einer Stunde (bei frischen Bohnenkernen) immer mal wieder probieren, ob die Bohnen bereits weich sind. Eine exakte Garzeit lässt sich nie angeben. Sie hängt vor allem davon ab, wie alt, wie trocken und wie beschaffen die Bohnen sind.

Serviervorschläge: Die Bohnen, beträufelt mit einem gehörigen Schuss Olivenöl, warm auftragen. Nach Belieben zusätzlich mit feingehackter Zwiebel, mit gehackter Petersilie, mit gerösteten Salbeiblättern, mit gebratener Geflügelleber, mit ausgelassenen Speckwürfeln oder mit reichlich grob geschrotetem Pfeffer bestreuen.

★ Quelle: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer TOSKANA - Küche, Land und Leute

1.17 Frijoles (Bohnenpüree)

300 g schwarze Brasilbohnen	1/2 Peperoni, grob geschnitten
1 EL Margarine oder Butter	1/2 Bd. Koriander, Blätter abgezupft
1 Zwiebel, fein gehackt	1 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Prise Zucker

Vorbereiten: Die Bohnen in kaltem Wasser 8 Stunden einweichen, Wasser abgießen.

Zubereiten: Die Bohnen in den Dampfkochtopf geben, knapp fingerbreit mit Wasser bedecken. Unter Druck während 20 Minuten kochen. Alles in den Mixer geben. Margarine oder Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch begeben, andämpfen, zu den Bohnen geben. Peperoni, Koriander, Salz und Zucker beifügen, alles fein pürieren.

Mengenangabe: 6 Personen als Beilage

★ Quelle: Betty Bossi 09/1992 von Luby Fluri-Chavarria Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.18 Gedämpfte Bohnen

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

(Das folgende Verfahren spart Fett und ist vor allem in der Diät- und Vollwertküche angebracht) Die Enden der Bohnen entfernen und die Bohnen waschen. In dem heißen Fett Zwiebel, 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 zuge- deckten 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.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.19 Gedämpfte Bohnen mit Bohnenkraut

Salz, Pfeffer	1 EL Butter
1 Zweig Bohnenkraut	250 g Bohnen
1 klein. Zwiebel	

Bohnen putzen und dämpfen. Zwischendurch die Zwiebel in Würfel schneiden. Diese in Butter angehen lassen und das kleingeschnittenes Bohnenkraut zufügen. Die gegarten Bohnen zufügen und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

1.20 Gratinierte Bohnen

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

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.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Bohnen Folge 340, vom 10. Juli 2005 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.21 Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle

500 g frische Bohnen oder	1 klein. Zwiebel,
150 g getrocknete grüne Bohnen	Bohnenkraut,
(über Nacht eingeweicht),	etwas Wasser,
1 Kinnbäckle (Backe des Schweins),	Salz
1 EL Butterfett,	

Im heißen Butterfett Zwiebeln glasig werden lassen. Die abgetropften Bohnen, das Bohnenkraut, etwas Wasser und Salz dazu geben. Auf die Bohnen das Kinnbäckle legen

und mitgaren lassen. Den Topf zudecken. In ca. 20 Minuten sind die Bohnen weich und das Kinnbäckle gar. Eventuell das Kinnbäckle vorkochen (sanft ziehen lassen). Kinnbäckle sind eine Schwarzwälder Spezialität. Es handelt sich um die Backe (Wange) des Schweins mit oder ohne Kiefernhälfte. Kinnbäckle sind gepökelt und geräuchert.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie am Kaiserstuhl Folge 229 vom 13. Februar 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.22 Grüne Bohnen

1 kg grüne Bohnen,	1 Zwiebel (gehackt),
Bohnenkraut,	Salz,
1 EL Butter,	Pfeffer

Butter schmelzen, die Zwiebel darin angehen lassen, die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und mitdämpfen. Mit Fleischbrühe ablöschen und solange köcheln bis die Bohnen weich sind. Nicht zudecken damit die Bohnen ihre Farbe behalten! Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Ostermenü (Lamm) Folge 299 vom 6. April 2003 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.23 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne

1000 g Brechbohnen (TK)	Pfeffer
Salz	2 TL. Zitronensaft
400 g Crème fraîche	1 Pr. Zucker
250 g Sahne	1 EL. Bohnenkraut
3 Knoblauchzehen	

Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben und in 20 Min. garen. Inzwischen die Crème fraîche mit der Sahne in einem breiten flachen Topf oder Pfanne einkochen lassen. Den Knoblauch pellen und durch eine Presse geben und dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Die Bohnen in die Sauce geben und bei Bedarf nochmal heiß werden lassen. Das Bohnenkraut zugeben und alles mischen.

Dazu passen neue Kartoffeln und roher Schinken.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 03.05.93

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

1.24 Grünes Bohnengemüse

50 g Speckwürfelchen	1 1/2 Dos. grüne Flageoletbohnen, abgetropft (ca. 350g)
3 Lauchstängel, in feinen Ringen	
1/4 TL Curry	1 1/2 dl Gemüsebouillon

Speckwürfelchen ohne Fett anbraten, Hitze reduzieren, Lauch und Curry begeben, mitbraten. Die Bohnen beifügen, mit Bouillon ablöschen, während 8-10 Minuten köcheln. Tipp: Anstelle der Dosenbohnen 150 g getrocknete Flageoletbohnen verwenden, diese über Nacht einweichen und separat ca. 1-2 Stunden weich kochen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.25 Habas en Salsa (Dicke Bohnen in einer Sauce)

450 g frische dicke Bohnen	(oder frische Chilischote)
2 EL Olivenöl	Salz
1 klein. gehackte Zwiebel	frischen Koriander
2 zerdrückte Knoblauchzehen	<i>auf Wunsch</i>
1 g Dose Tomaten	Limettenscheiben zur Dekoration
1 eingelegte Jalapenos Chili, klein gehackt	

Die Bohnen in Salzwasser für ca. 15 Minuten kochen, bzw. bis sie gar sind. In der Zwischenzeit das Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und köcheln lassen, bis es etwas eingedickt ist. Den Chili zugeben und für 1-2 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken.

Die Bohnen in einem Sieb abschütten und in die Tomatensauce geben. Umrühren und noch etwas köcheln lassen. Falls die Sauce zu dick wird, etwas Wasser zugeben.

In eine Servierschüssel geben, den klein gehackten Koriander darüber geben und mit Limettenscheiben dekorieren.

Tipp: Eingelegte Chiles sind oftmals schärfer als geröstete. Daher ist es ratsam, die Menge, die für den eigenen Geschmack richtig ist, etwas auszuprobieren. Lieber anfangs vorsichtig dosieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 12.04.2005 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.26 Österreichische Zwiebelbohnen

500 g Bohnen	2 EL Crème fraîche oder Crème double,
Salz	(evtl. mehr)
1 groß. Zwiebel (milde Sommerzwiebel)	1 Bd. Dill
2 EL Butter (50 g)	

Die Bohnen putzen, je nach Größe und Sorte ganz lassen oder in Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest kochen. Dann eiskalt abschrecken. Die Zwiebel sehr fein würfeln. In der heißen Butter sanft weich dünsten. Die Crème fraîche zu fügen und den feingeschnittenen Dill. Die Bohnen etwa fünf Minuten darin schwenken und sogleich servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

1.27 Pikantje Bohnenbündel

750 g Prinzeßbohnen	12 dünne Scheiben Räucherspeck
2 Stängel Bohnenkraut	4 Scheib. Pikantje van Gouda, je etwa 50 g
Salz	

Die Bohnen abfädeln und waschen. Mit dem abgespülten Bohnenkraut in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

Die Bohnen in 12 Portionen teilen und jede Portion fest in eine Scheibe Speck einwickeln. Nebeneinander auf eine feuerfeste Platte legen. Mit Alufolie überzogen solange bei 200°C in den vorgeheizten Backofen stellen, bis der Speck zu brutzeln beginnt. Folie entfernen, jede Käsescheibe in 3 Streifen schneiden und über die Bohnenbündel legen. Wieder in den Ofen schieben und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Als Beilage zu Rinderschmorbraten, Lamnbraten oder Lammkoteletts servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

1.28 Provenzalische Bohnen

<i>Zutaten</i>	3 Knoblauchzehen, (evtl. mehr)
500 g grüne Bohnen	3 Sardellenfilets, (evtl. mehr)
(ganz nach Belieben: zarte, dünne Bohnen, flache Schnittbohnen oder Brechbohnen)	1 EL kleine Kapern, (evtl. mehr)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl	Bohnenkraut

Die Bohnen putzen, je nach Sorte ganz lassen, in Rauten schneiden oder in Stücke brechen. In gut gesalzenem Wasser zusammen mit den Bohnenkrautstielen bissfest kochen. Eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt. Im Olivenöl die feingehackten oder durch die Presse gedrückten Knoblauchzehen andünsten, die Sardellenfilets zufügen und darin schmelzen lassen. Die Sardellen dürfen nicht mehr als Stückchen erkennbar sein, sie sollen sich cremig auflösen. Schließlich die Kapern und die Bohnen in den Topf füllen, alles rasch und gleichmäßig mischen. Mit Pfeffer würzen und reichlich feingehacktes Bohnenkraut darüberstreuen. Tip: Das provenzalische Bohnengemüse paßt zu Lammkotelette oder Grillwürstchen

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

1.29 Reissalat mit schwarzen Bohnen

150 g schwarze Bohnen (black beans; siehe Tipps)	1 TL Salz
1 EL Olivenöl	<i>Sauce</i>
1 Zwiebel, fein gehackt	4 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe, gepresst	8 EL Olivenöl
300 g Creole- oder Langkornreis	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
7 dl Wasser	3 EL Korianderblättchen (siehe Tipp), fein gehackt

Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Wasser bedeckt im Dampfkochtopf (siehe Tipps) ca. 20 Min. weich kochen. Kochtopf von der Platte nehmen, erst öffnen, wenn sich das Ventil ganz gesenkt hat. Bohnen kalt abspülen, abtropfen.

Öl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Wasser dazugießen, salzen, aufkochen, Hitze reduzieren, Reis zugedeckt ca. 20 Min. «al dente» kochen, abtropfen.

Sauce: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen, mit Bohnen und Reis mischen.

Tipps - Bohnen mit Wasser bedeckt in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 1 1/4 Std. weich kochen. - Schneller geht's: statt getrocknete schwarze Bohnen 1 Dose rote Bohnen (ca. 400 g), kalt abgespült, abgetropft, unter den Reissalat mischen. - Statt Koriander glattblättrige Petersilie verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Salat ohne Koriander 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Menü für 6 - Mariniertes Fisch - Fleisch-Spiessli, Reissalat mit schwarzen Bohnen - Süsskartoffel-Pudding

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 06/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 406 kcal / 1699 kJ; E 9 g, F 19 g, KH 50 g

1.30 Rüeblli-Bohnen-Gemüse - Beilage

Pro Person je ca. 80 g gerüstetes Gemüse.

Die Rüeblistengeli in einem Gusseisentopf ganz knapp mit Wasser bedecken, würzen, 1 El Margarine oder Butter dazugeben, 5 Minuten kochen lassen, dann die tiefgekühlten Bohnen darauflegen, wenig Streuwürze darübergerben, mit einem Stück Alufolie bedecken, Deckel auflegen, auf ganz kleinem Feuer ca. 40 Minuten köcheln lassen, vor dem Anrichten sorgfältig mischen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 3 März 1984

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1.31 Scharfe Bohnen

500 g grüne Bohnen

Salz

250 g Tomaten

3 Knoblauchzehen

6 klein. rote Chilischoten

150 g kleine Zwiebeln

2 TL Palmzucker

75 ml Kokosmilch

1 TL gemahlene Galgantwurzel (Laos)

2 EL Öl

Die Bohnen waschen, putzen und schräg in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten vorgaren, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze ausschneiden.

Den Knoblauch schälen. Die Chilischoten putzen, aufschlitzen und die Kernchen heraustrennen. Den Knoblauch und die Chilischoten in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

Den Palmzucker zwischen den Fingern zerreiben, mit der Kokosmilch und dem Galgant verrühren.

Den Wok und dann das Öl darin erhitzen, die Knoblauch-, Chili- und die Zwiebelscheiben darin etwa 1 Minute rührbraten.

Die Bohnen und die Tomaten einrühren, dann die vorbereitete Kokossauce dazugießen.

Den Deckel auflegen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten dünsten, bis die Bohnen gar, aber nicht zu weich sind.

Servier-Tipp: Dazu Reis servieren. Nach Geschmack zusätzlich ein Fleisch- oder Fischgericht zubereiten.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Die Bratbären vom 29.04.2008 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1.32 SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI FLAN VON RAPSGEMÜSE MIT SAUCE

Pro Portion etwa: 110 kcal / 480 kJ

1.32 SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI FLAN VON RAPSGEMÜSE MIT SAUCE AUS WEISSEN BOHNEN

600 g Raps Gemüse	Öl für die Förmchen
Salz	100 g gekochte weiße Bohnen
1 Ei	2 reife Fleischtomaten
100 ml Milch	

Das Gemüse putzen und mit etwas Salzwasser bedeckt sehr weich kochen. Gut ausdrücken, im Mixer fein pürieren. Anschließend noch durch ein Haarsieb streichen. Das trockene Püree mit dem Ei und der Milch gründlich mischen. Sparsam salzen. Diese Masse in eingölte Förmchen füllen. Sie in eine mit heißem Wasser gefüllte Reine setzen. Etwa eine Stunde in diesem Wasserbad bei 160 Grad stocken und fest werden lassen. Inzwischen für die Sauce die (nach dem Grundrezept Seite 250) gekochten Bohnen im Mixer sehr fein pürieren. Die gehäuteten, entkernten und gründlich abgetropften Tomaten zufügen. Erneut durchmischen, bis eine cremige, vollkommen glatte Sauce entstanden ist und abschmecken. Zum Servieren den Flan auf Tellern anrichten. Dafür zuerst einen Spiegel von Sauce gießen. Den Flan aus den Förmchen stürzen und darauf setzen.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

★ Quelle: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer TOSKANA - Küche, Land und Leute

1.33 Stangenbohnen italienische Art

1 TL Bohnenkraut	2 Knoblauchzehen
2 EL Petersilie	500 g Tomaten
1 EL Markenbutter	125 g gewürfelter Speck
etwas Brühe	1 Zwiebel
1 kg Bohnen	

Zwiebel kleinhacken und mit Speck anbraten. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten kleinschneiden und zugeben. Knoblauchzehen fein hacken und zufügen. Dann die gewaschenen, abgezogenen und kleingeschnittenen Bohnen zugeben. Im geschlossenen Topf unter gelegentlichen Umrühren ca. 30 Minuten garen. Sollte die Flüssigkeit aus den Tomaten verkocht sein, etwas Brühe angießen. Vor dem Servieren Butter darübergerben und schmelzen lassen. Mit frischer gehackter Petersilie und Bohnenkraut bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 45

1.34 Tessiner Bohnengericht

3 EL Olivenöl,	200 ml Fleischbrühe,
1 Zwiebeln (fein gehackt), evtl. mehr	3 Zweige Bohnenkraut,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	Salz,
800 g Bohnen (große eventl. entzweige-	Pfeffer,
schnitten),	2 EL Petersilie (fein gehackt)
500 g Tomaten (geschält, in Schnitzen),	

Das Öl heiß werden lassen und Zwiebeln und Knoblauch darin andämpfen. Bohnen und Tomaten begeben und durchrütteln. Mit der Fleischbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, das Bohnenkraut darüber legen und offen ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich aufschütteln. Mit Petersilie bestreut servieren.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

1.35 Weiße Bohnen in Tomatensoße

500 g getrocknete große weiße Bohnenkerne	5 EL + 150-200 ml Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
2-3 Fleischtomaten (ca. 500 g)	evtl. Zucker
1-2 Zweige Rosmarin	

Bohnen in 1 l kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann mit dem Einweichwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch ganz lassen. Tomaten waschen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Zwiebeln und Knoblauch in 5 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Tomaten und 150-200 ml Öl zufügen. Aufkochen und alles bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren.

Bohnen abtropfen und zu den Tomaten geben. Bei schwacher Hitze 5-10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

* Quelle kochen & genießen 08/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Einweichzeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 280 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 22 g

1.36 Weiße Bohnen italienische Art

480 g weiße Bohnen aus der Dose	2 Beutel Knorr 'Salatkrönung Mediterrane Art'
1 rote Zwiebel	6 EL Wasser
2 Bd. glatte Petersilie	5 EL Olivenöl
1/2 Zitrone	grob geschroteter Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen	

Bohnen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Zwiebel pellen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer grob hacken. Beides unter die Bohnen mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch pellen, in hauchdünne Scheiben schneiden und zufügen.

Beutelinhalt 'Salatkrönung' mit Wasser und dem Öl verrühren, über die Bohnenmischung gießen und vorsichtig untermischen. Ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit reichlich Pfeffer übermahlen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 2007 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

2 Eierspeisen

2.1 Bohnenbündelchen im Omelett-Teig

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

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.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

3 Eingemachtes, Eingelegtes

3.1 Gedörrte Bohnen

Bohnen (am besten Stangenbohnen),	Speckwürfel,
Bohnenkraut,	Zwiebel,
Salz,	Olivenöl

Stangenbohnen eignen sich besser als Buschbohnen, die zum Dörren zu zart sind. Die möglichst frisch gepflückten Bohnen waschen, die beiden Enden wegbrechen, in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren, auf einem Küchenpapier abtrocknen. Auf einem engmaschigen Gitter im Schatten trocknen lassen. In einem Stoffsack aufbewahren. Gleichzeitig dörren man Bohnenkraut, das man in einem Extra- Säckchen, zusammen mit den Bohnen aufbewahrt. Und wie kocht man dieses Gemüse? Über Nacht in reichlich lauwarmen Wasser einweichen. Speckwürfel und Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, die eingeweichten Bohnen etwas abgetropft begeben, mitdünsten, nach und nach von der Einweichbrühe noch etwas begeben, mit einer Prise Bohnenkraut würzen, salzen, pfeffern. Kochzeit 1 Stunde. Dazu gehören Salzkartoffeln.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Gesunde Vorräte für den Winter Folge 177, vom 14. September 1997 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

3.2 Trockene Grüne Bohnen

frische Stangenbohnen

Im Spätsommer, wenn es viele Stangenbohnen gibt, die Bohnen putzen, blanchieren und nach dem Abtropfen so auf das Backofengitter legen, dass sich die Bohnen nicht berühren. Backofen auf niedrigste Stufe stellen. Die Backofentür durch einen eingeklemmten Kochlöffel einen Spalt offen lassen. Die Bohnen sind nach ca. 4 bis 5 Stunden trocken und können in Papiertüten oder Stoffsäckchen aufbewahrt werden.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie am Kaiserstuhl Folge 229 vom 13. Februar 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneneintopf 'Potage Luxembourgeois aux haricots verts'

Eintopf:

1 kg grüne Bohnen, nicht zu fein (Bobby)
 200 g Knollensellerie
 3 Kartoffeln (300 g)
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 dünne Lauchstange
 Meersalz
 50 g Butter

2 EL Mehl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 150 g Crème fraîche

Einlage:

4 Luxemburger Kochwürste (Mettwürste)
 400 g geräucherter, gut durchwachsener
 Speck am Stück

Eintopf: Bohnen putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil abschneiden, halbieren, waschen, trockenschütteln und in knapp ein Zentimeter breite Stücke schneiden.

Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Suppentopf geben, mit zwei Liter Wasser aufgießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze noch weitere zehn Minuten weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Butter bei milder Hitze im Suppentopf schmelzen lassen, Mehl dazu geben, mit einem Schneebesen glatt rühren und bei milder Hitze einige Minuten ohne Farbe anschwitzen lassen. Nach und nach so viel warmen Gemüsesud unter Rühren auf die Mehlschwitze schöpfen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben. Das Ganze gut miteinander vermischen und erhitzen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit je einem guten Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Kochwurst und Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.

Einlage: Speck in einem Topf mit kaltem Wasser, ohne Salz, zum Kochen bringen und bei milder Hitze eine gute Stunde gar ziehen lassen, bis sich die Schwarte abziehen lässt. Aus dem Topf nehmen, erst in Scheiben, dann in knapp ein Zentimeter dünne Streifen schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Kochwürste in kochendes, ungesalzenes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und die Würste darin 20 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Würste aus dem Wasser nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Mengenangabe: 8 Personen

★ Quelle: Leas Kochlust im SR Fernsehen vom 4 Aug 2005 Erfasst und aufbereitet von

Lothar Schäfer

4.2 Alemanischer Bohnentopf

<i>Zutaten</i>	(à 0,5 l)
250 g weiße Bohnen	4 geräucherte Mettwurstchen (à 100 g)
1 Bd. Suppengrün	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	1 -2 EL Essig
2 Flaschen Granini Gute Ernte Karotten- nektar	2 EL gehackte Petersilie

Bohnen über Nacht in zwei- bis dreifacher Menge Wasser einweichen, abgießen und das Einweichwasser dabei auffangen. Sellerie und Möhre schälen, Lauch putzen und alles gründlich waschen. Sellerie und Möhre in Würfel, Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen würfeln. Butterschmalz erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Karottennektar ablöschen, Bohnen zufügen und ca. 45 Minuten zugedeckt garen.

Mettwurstchen in Scheiben schneiden, mit vorbereitetem Suppengrün zugeben und weitere 15 Minuten zugedeckt garen. Eventuell etwas Einweichwasser angießen, falls die Suppe zu dick wird. Am Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken. Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterrühren.

KJ / kcal p.P.: 3.056 / 730

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: BHW Wohnen 1996

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 min.

Einweichzeit ca. 12 Std.

4.3 Amerikanischer Bohneneintopf

150 g Erdnüsse	1 TL getr. Kräuter der Provence
200 g Staudensellerie	2 Dos. Kidneybohnen (à 400 g)
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
2 mittelgroße Kartoffeln	Pfeffer
1 EL Öl	5 Tropfen Tabasco
1 Pkg. (500 g) passierte Tomaten	2 EL gehackte Petersilie
1 Tasse Gemüsebrühe (Instant)	

Die Hälfte der Erdnüsse im Universalzerkleinerer fein mahlen, die andere Hälfte ohne Fett in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 leicht rösten. Vorbereitete

Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in 1 cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Öl im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, Gemüse und Kartoffeln unter Rühren andünsten. Gemahlene Erdnüsse darüberstreuen, kurz mit anrösten. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Gewürze dazugeben, ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Dann abgetropfte Bohnen dazugeben und 5 Min. mitkochen lassen. Pikant abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1994 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.4 Amerikanischer Bohnentopf

150 g durchwachsener Speck	400 ml Gemüse Kraftbouillon
1 Zwiebel	250 g weiße und
2 EL Pflanzencreme	250 g rote Bohnen aus der Dose
1 EL Tomatenmark	1 Dos. Kartoffel pur, (z. B. von Pfanni)
2 EL mittelscharfer Senf	Salz
4 EL flüssiger Honig	bunter Pfeffer
1 Dos. Tomaten, große	

Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Pflanzencreme anbraten. Tomatenmark untermischen, dann bei mittlerer bis kleiner Hitze den Senf und Honig dazugeben. Tomaten auf ein Sieb geben, klein schneiden und mit dem Saft und der Bouillon zugeben. Das Ganze einmal aufkochen lassen und 15 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Abgetropfte und abgekühlte Bohnen und Kartoffel pur zugeben und weitere 15 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken. Dazu dünne Scheiben geröstetes Baguette servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Bäckerblume

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.5 Bauernaufwurf mit Bohnen

1 Zwiebel	2 EL Tomatenketchup
40 g Butter	1 TL Paprika
350 g gemischtes Hackfleisch	Salz
4 Tomaten	1 Pkg. Kartoffelpüree
1 klein. Dose grüne Brechbohnen	150 g Holland - Gouda, alt

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und 10 Minuten mitschmoren. Die Tomaten überbrühen, häuten und halbieren. Kerne

entfernen. Tomaten achteln. Mit den abgetropften Bohnen zum Fleisch geben. Mit Ketchup, Paprika und Salz kräftig würzen. Das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Die Hälfte in eine gebutterte Form füllen, mit der Fleischmasse bedecken. Das restliche Püree darauf verteilen. Mit frisch geriebenem Gouda bestreuen und bei 200 Grad 15-20 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und der Auflauf eine goldgelbe Kruste hat. Nach Belieben vor dem Servieren noch mit feingehackten Kräutern bestreuen.

★ Quelle: So kocht Frau Antje heute Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.6 Berner Topf

wenig Bratbutter	Salz
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	2 dl Wasser
1 Dos. Pelati (400 g)	4 groß. Kartoffeln
1 kg grüne Bohnen, evtl. tiefgekühlt	Streuwürze
1 Hühnerbouillonwürfel	450 g Rippli, gekocht
1 Büschel Bohnenkraut	300 g grüner Speck
einige Thymianblättchen	1 Berner Zungenwurst oder andere Wurst

Vorbereiten: Bratbutter im offenen Dampfkochtopf warm werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Pelati mitsamt Flüssigkeit zugeben, kurz mitdämpfen. Die Bohnen beifügen, alles mischen. Bouillonwürfel, Kräuter, Gewürze und das Wasser zugeben, umrühren. Kartoffeln schälen, längs halbieren, mit Streuwürze würzen, mit Rippli, Speck und Wurst auf die Bohnen legen.

Garen: 10 Minuten im Dampfkochtopf.

Tipp: Tiefkühlbohnen gefroren beifügen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 01/1991 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer von Frau Berner

4.7 Bios Bohnensuppe

<i>Zutaten</i>	1/2 l Rotwein
200 g geräucherter durchwachsener Speck	1 Bouillon-Würfel
2 groß. Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
2 EL neutrales Pflanzenöl	Zucker
2 groß. Dosen weiße Bohnen mit Suppengemüse	Salz
	Pfeffer
1 klein. Flasche Tomatenketchup	Paprika, edelsüß
2 Becher saure Sahne	Zitronensaft

Thymian
Majoran

Bohnenkraut
4 -6 Debreziner Würste

Speck in feine Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und etwas größer würfeln. ★ In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Speckwürfel darin auslassen und leicht bräunen. Die Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Bohnen, Ketchup, saure Sahne, Rotwein, den Bouillon-Würfel und das Lorbeerblatt dazugeben, mit Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, einem Schuß Zitronensaft, Thymian, Majoran und Bohnenkraut abschmecken, der Eintopf soll süß-sauer sein. Aufkochen, dann bei milder Hitze zugedeckt ziehen lassen -je länger, desto besser. Aber Vorsicht! Er setzt gern am Topfboden an, also öfter einmal umrühren. In den letzten 30 Minuten die Debreziner, in 1 Zentimeter dicke Scheiben geschnitten, zugeben und mitköcheln lassen.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Kochen mit Biolek aus dem STERN 13 / 95

4.8 Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse

600 g kleine Kartoffeln	100 g Gouda oder Raclette
750 g grüne Bohnen	2 EL (30 g) Butter/Margarine
1/2 Bd. frisches oder	2 EL (30 g) Mehl, leicht geh.
1/2-1 TL getrocknetes Bohnenkraut	1/4 l Milch
Salz, weißer Pfeffer	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 Scheib. (250 g) Fleischkäse	Fett für die Form
2 mittelgroße Zwiebeln	evtl. Petersilie zum Bestreuen

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und schälen.

Bohnen putzen, waschen und halbieren. Bohnenkraut waschen und zusammenbinden. Bohnen in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut 12-15 Minuten garen. Abgießen, Bohnenkraut entfernen.

Fleischkäse grob würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse raspeln.

Fett erhitzen, Zwiebeln andünsten. Mehl darin anschwitzen. 3/8 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und kurz köcheln. Abschmecken, Hälfte Käse darin schmelzen.

Kartoffeln, Fleischkäse und Bohnen in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen.

Soße darüber verteilen. Mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C7 Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 580 kcal / 2430 kJ; E 26 g, F 34 g, KH 38 g

4.9 Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola

750 g grüne Bohnen	Edelsüß-Paprika
Salz	Zucker
Pfeffer	2 EL + etwas Butter/Margarine
2 mittelgroße Zwiebeln	2 leicht gehäufte EL Mehl
1 Knoblauchzehe	1/4 l Milch
1-2 EL Öl	1 TL Gemüsebrühe
600 g gemischtes Hack	50 g Gorgonzola
1-2 EL Tomatenmark	50 g geriebener Gouda
500 g stückige Tomaten	

Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und 1 Prise Zucker würzen. Offen ca. 10 Minuten köcheln.

2 EL Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. 1/4 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Gorgonzola grob würfeln und unter Rühren in der Soße schmelzen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Hack und Bohnen in eine gefettete große Auflaufform schichten. Gorgonzolasoße darübergießen. Gouda darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten überbacken.

Dazu schmecken Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 PERSONEN

★ Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal; E 30 g, F 33 g, KH 14 g

4.10 Bohnen-Dinkel-Gratin

250 g Dinkel	2 Zweiglein Bohnenkraut
5 dl Wasser	150 g Tilsiter, an der Röstiraffel gerieben
BOHNEN	GARNITUR
1 EL Margarine oder Butter	3 EL gemahlene Mandeln
1 Zwiebel, fein gehackt	3 EL Parmesan
600 g Stangenbohnen, in Stücken	100 g Speckwürfelchen
2 1/2-3 dl Gemüsebouillon	

Vorbereiten: Dinkel und Wasser in eine Chromstahlpfanne oder Schüssel geben, ca. 6 Stunden einweichen. Beides zugedeckt aufkochen, 20-30 Minuten auf kleinem Feuer

köcheln, auf der ausgeschalteten Herdplatte 1 Stunde ausquellen.

Bohnen: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen. Bohnen begeben, mitdämpfen, mit der Gemüsebouillon ablöschen. Bohnenkraut beifügen, zugedeckt während ca. 20 Minuten knapp weich garen. Bohnen samt Flüssigkeit, Käse und Dinkel mischen, in eine gefettete ofenfeste Form geben.

Garnitur: darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 08/1994 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.11 Bohnen-Eintopf 'Feijoada'

500 g getr. schwarze Bohnen	1 grüne Paprikaschote
200 g geräucherter durchwachsener Speck	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Zwiebeln	2 rote Pfefferschoten
1 kg gepökeltes Eisbein	2 EL Öl
700 g Kasseler-Kotelett	Salz, weißer Pfeffer
200 g Chorizo-Wurst (Paprika-Knoblauchwurst)	evtl. Petersilie und unbeh. Orange zum Garnieren
3 Knoblauchzehen	
4 Tomaten	

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abspülen. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kochen. Speck zufügen. Alles zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden köcheln.

2 Zwiebeln schälen, halbieren. Eisbein waschen. Beides in ca. 3 l kochendem Wasser zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Kasseler zufügen und alles ca. 1 Stunde weiterköcheln. Wurst in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten mitgaren.

Für den Refogado (Würzmischung): 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebeln und Pfefferschoten putzen, waschen, alles klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Zerkleinertes Gemüse und Pfefferschoten zufügen. Alles ca. 5 Minuten schmoren, abschmecken.

Speck herausnehmen, abspülen. Bohnen abtropfen lassen. Fleisch von Schwarte und Knochen lösen und grob würfeln. Zwiebelhälften entfernen. Bohnen, Fleisch und Refogado im Fond aufkochen. Dann kräftig abschmecken und evtl. garnieren. Dazu passt Reis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 02/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

Wartezeit ca. 12 Std.

Portion ca.: 590 kcal / 2470 kJ; E 42 g, F 33 g, KH 26 g

4.12 Bohnen-Eintopf mit Cabanossi

300 g getrocknete Bohnenmischung (z. B. Kidneybohnen, weiße Bohnen)	4 Tomaten
400 g Cabanossi	1 Bd. Petersilie
200 g durchwachsener Speck	1/2 Bd. Bohnenkraut
300 g Porree	2 EL Butterschmalz
150 g Möhren	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	750 ml Brühe
3 Knoblauchzehen	6 Scheib. Weißbrot
	150 g ger. Emmentaler

Bohnen nach Packungsangabe in Wasser einweichen. Die Wurst in dicke Scheiben, den Speck in Streifen schneiden. Den Porree abbrausen, putzen und in Ringe teilen. Die Möhren putzen, schälen und in größere Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Streifen schneiden, den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen, Früchte in Spalten schneiden. Petersilie sowie Bohnenkraut abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Möhren darin andünsten, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bohnen abtropfen lassen. Brühe zum Porree geben, Bohnen mit Tomaten und Kräutern unterrühren. Cabanossi sowie Speck dazugeben und alles ca. 45 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Brot mit Käse bestreuen und ca. 6 Min. grillen. Eintopf auf Tellern anrichten und mit dem Käse-Brot servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca.: 835 kcal; E 36 g, F 61 g, KH 34 g

4.13 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse

500 g Kartoffeln (mehlig)	250 g Zwiebeln
750 g grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen
3/4 l Wasser	40 g Olivenöl
2 TL Bohnenkraut, getrocknet	Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL Kräuter	200 g Frischkäse
Salz	Blättchen von frischem Bohnenkraut

Kartoffeln waschen, schälen, waschen, bis zur weiteren Verarbeitung in kaltes Wasser legen. Bohnen gründlich waschen und abtropfen lassen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, dabei die Stielenden und Spitzen entfernen. Wasser mit Bohnenkraut und Kräutersalz zum Kochen bringen. Die Bohnen darin ca. 15 Min. bissfest garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebelscheiben und durchgepressten Knoblauch darin leicht anbräunen. Die

vorbereiteten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten. Etwas Bohnenbrühe zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Die gegarten Bohnen mit dem Schaumlöffel aus Kochbrühe nehmen und mit den Kartoffeln vermischen. Mit Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten den Frischkäse in Flöckchen und die Bohnenkrautblättchen auf dem Eintopf verteilen.

★ Quelle: Die Bratbären vom 02.11.1993

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.14 Bohnen-Eintopf mit Krauter-Hackbällchen

2 Möhren	1 Zweig Rosmarin
2 Zwiebeln	1 Zweig Liebstöckel
250 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	500 g gemischtes Hack
250 g grüne Bohnen (TK)	1 EL Senf
100 g dicke Bohnen (TK)	2 EL TK-Kräuter
500 ml Gemüsebrühe	4 EL Semmelbrösel
250 geschälte Tomaten (Dose)	2 Eier

Möhren schälen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen. 1 Zwiebel in Streifen schneiden, die übrige fein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und in Stifte schneiden. Zwiebelstreifen im Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln, Möhren sowie Bohnen zufügen und kurz andünsten. Brühe angießen. Tomaten und Krauter zufügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

Hack mit Zwiebelwürfeln, Senf, TK-Kräutern, Semmelbröseln, Eiern, Salz sowie Pfeffer verkneten. Aus dem Hack mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den abgetropften Bällchen anrichten. Nach Wunsch mit frisch geriebenem Gouda bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 2/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 520 kcal; E 35 g, F 29 g, KH 25 g

4.15 Bohnen-Fleisch-Eintopf

500 g schwarze Bohnenkerne	100 g geräucherten Speck
100 g Schweinebauch	1 Debrecziner
100 g Kasseler	250 Schweinefleisch (Schulter)

2 Zwiebeln	Koriander
3 Knoblauchzehen	1 Prise Kreuzkümmel
2 EL Öl	2 Bio-Orangen oder -Zitronen
Salz	

Bohnenkerne waschen, über Nacht einweichen. Wasser abgießen. Bohnen und Schweinebauch mit Wasser bedeckt ca. 90 Min. kochen (im Schnellkochtopf ca. 20 Min.). Kasseler, geräucherten Speck, Debrecziner und Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, würfeln, in einem großen Topf in Öl glasig dünsten. Fleisch und Speck dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Bohnen und klein geschnittenen Schweinebauch mit etwas Kochflüssigkeit zufügen. Wurst unterheben, salzen, bei niedriger Hitze ca. 60 Min. köcheln lassen. Mit gehacktem Koriander und Kreuzkümmel würzen. Bio-Orangen oder -Zitronen in Scheiben schneiden (evtl. schälen). Eintopf mit den Zitrusseiben servieren.

Dazu schmecken Kohlgemüse, Reis und scharfe Pfeffersoße.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: lisa 11/2008 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 2 Std. 40 Min.

pro Person ca.: 650 kcal; E 34 g, F 41 g, KH 44 g

4.16 Bohnen-Fleisch-Topf

800 g TK-Brechbohnen	1/4 l Fleischbrühe (Instant)
350 g Schweineschulter	Salz
20 g Schmalz oder Öl	weißer Pfeffer
1 groß. Zwiebel	getrocknetes Bohnenkraut
1-2 Knoblauchzehen	

Fleisch in Würfel schneiden. Fett im Topf erhitzen, Fleisch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 rundherum gut anbraten. Zwiebel würfeln Knoblauchzehen durchpressen, zum Fleisch geben und mit anbraten. Bohnen und Fleischbrühe zugeben, würzen, ca. 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen (im Schnellkochtopf 15 Min.). Vor dem Anrichten abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1995 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.17 Bohnen-Fleischtopf

800 g TK- Brechbohnen	1/4 l Fleischbrühe (Instant)
350. g Schweineschulter	Salz
20 g Schmalz oder Öl	weißer Pfeffer
1 gross. Zwiebel	getrocknetes Bohnenkraut
1 Knoblauchzehen, (evtl. mehr)	

Fleisch in Würfel schneiden. Fett im Topf erhitzen, das Fleisch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 rundherum gut anbraten. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehen durchpressen, zum Fleisch geben und mit anbraten. Bohnen und Fleischbrühe zugeben, würzen, im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 40 Minuten garen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 15 Minuten). Vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 93 der Hamburgischen Electricitätswerke AG
1792 kcal / 7520 kJ; E 68 g, F 134 g, KH 49 g

4.18 Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta

3 Zucchini	1 EL Minze, gehackt
200 g grüne Bohnen	3 Scheib. Kastenweißbrot oder Toastbrot
Salz	125 g Feta
200 g Blattspinat	100 g geriebener Greyerzer Käse
2 groß. Tomaten	6 Eier
1 EL Petersilie,	Pfeffer
1 EL Dill und	1 EL Sesam

Zucchini und Bohnen waschen, putzen, würfeln bzw. in Stücke brechen. Getrennt in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken.

Spinat verlesen, waschen, putzen. In etwas kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Tomaten waschen, putzen und in Würfel teilen. Mit Zucchini, Bohnen und Spinat mischen. Die Kräuter unterheben.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Das Brot in Würfel schneiden, ohne Fettzugabe rösten und zum Gemüse geben. Den Feta fein zerbröckeln, mit dem geriebenen Käse zufügen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mit der Auflaufmasse vermengen. Eine Auflaufform oder 4 Portionsformen fetten. Gemüsemischung einfüllen, mit Sesam bestreuen. Im Ofen 35 Min. garen. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

Backen ca. 35 Min.

430 kcal; E 32 g, F 26 g, KH 17 g

4.19 Bohnen-Hack-Eintopf

1 Dos. weiße Bohnen (Abtropfgewicht 800 g)	1/2 Staudensellerie
500 g Beefsteakhack	1 Dos. geschälte Tomaten (Abtropfgewicht 400 g)
4 EL Olivenöl	1 3/4 l Fleischbrühe
2 EL Tomatenmark	1/2 Bd. Thymian, frisch oder getrocknet
Salz	600 g Champignons
Pfeffer	300 g Shiitake-Pilze oder Austernpilze
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Mohrrübe	Paprikapulver

Bohnen abgießen. Hackfleisch in 1 EL Öl anbraten, Tomatenmark zugeben, salzen, pfeffern und zur Seite stellen. Zwiebeln, Mohrrübe und Staudensellerie putzen, in Stücke schneiden und in 2 EL Öl andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit, Brühe, Thymian und Hackfleisch zufügen und auf kleiner Gasflamme garen. Pilze putzen, eventuell kleinschneiden, mit zerdrücktem Knoblauch im Öl anbraten. Nach 30 Minuten mit den Bohnen zum Eintopf geben und abschmecken.

Mengenangabe: 5 Portionen

* Quelle: Erdgas, Haushaltskalender 1997 der Stadtwerke Bochum

** Erfasst von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten

Kochzeit ca. 40 Minuten

4.20 Bohnen-Kartoffel-Gratin

grobkörniger Pfeffer	1 EL Rapsöl
150 g geriebener Emmentaler	Salz
1 Becher Crème fraîche	600 g Buschbohnen
3 Eier	400 g Kartoffeln

Kartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden wegschneiden, größere Bohnen in Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Bohnen mit etwas Salz hineingeben und ohne Deckel ca. 20 Minuten kochen. Abgießen. Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln. Lagenweise Kartoffeln und Bohnen einfüllen. Eier, Crème fraîche und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Bohnen gießen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

478 kcal / 1999 kJ

4.21 Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli

1 EL Öl	2 dl Wasser
1 Zwiebel, fein gehackt	1 Lorbeerblatt
1 TL Thymianblättchen	2 Paar Schweinswürstli
500 g Kürbis (z. B. Muscade, Hokkaido) in ca. 1 cm dicken Scheiben	3 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1 Dos. Borlotti-Bohnen (ca. 400 g), kalt abgespült, abgetropft	1/3 TL Salz wenig Pfeffer

Öl warm werden lassen. Zwiebel und Thymian andämpfen, Kürbis begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Bohnen, Wasser und Lorbeerblatt begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Würstli darauflegen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Lorbeerblatt entfernen. Würstli herausnehmen, schräg halbieren. Petersilie unter das Gemüse mischen, würzen. Würstli darauflegen.

★ Quelle: Betty Bossi 09/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 378 kcal / 1483 kJ; E 24 g, F 14 g, KH 38 g

4.22 Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne

750 g grüne Bohnen	1 EL (15 g) Mehl, leicht geh.
Salz, Pfeffer	200-250 g Schlagsahne
1 Prise Zucker	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 mittelgroße Zwiebel	2 geh. TL körniger Senf
500-600 g Lachsfilet	Fett für die Form
2-3 EL Zitronensaft	evtl. unbeh. Zitrone und Dill
1 EL (15 g) Butter/Margarine	

Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen.

Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Unter Rühren mit 1/4 l Wasser und Sahne ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Bohnen in einer gefetteten Auflaufform (ca. 30 cm lang) verteilen. Fisch salzen und darauf setzen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Evtl. mit Zitronenspalte und Dill garnieren.

Dazu: Baguette oder Salzkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 530 kcal / 2220 kJ; E 31 g, F 37 g, KH 14 g

4.23 Bohnen-Lamm-Auflauf

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
2 EL Öl	750 g Stangenbohnen
4 Scheib. Toastbrot	1 kg Kartoffeln
1 Bd. Bohnenkraut	2 l Wasser
500 g Lammhackfleisch	Salz
150 g Joghurt	100 g Frühstücksspeck in Scheiben
2 Eier	

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe auspressen. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Toastbrot in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Hälfte des Bohnenkrauts fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch, Bohnenkraut, Toastbrot, Joghurt, Eiern, Salz und Pfeffer verkneten. Bohnen in Stücke, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Salz ankochen und Bohnen mit restlichem Bohnenkraut darin 5 Minuten blanchieren. Bohnen herausnehmen und abtropfen lassen. Bohnenkraut entfernen. Kartoffeln im Blanchierwasser 5 Minuten blanchieren und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben. Darauf die Hälfte der Hackfleischmasse und die Hälfte der Bohnen verteilen. Vorgang wiederholen. Auf die letzte Schicht Bohnen Speckscheiben legen. Form schließen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 225 °C /40 bis 45 Minuten, 5 Minuten 0. Nach etwa 25 Minuten Gardauer Deckel entfernen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

4.24 Bohnen-Lamm-Eintopf

500 g Lammkeule ohne Knochen	500 g Brechbohnen
40 g Holland-Butter	500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln	1 grüne Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	4 Zweige Bohnenkraut
2 TL Paprika, edelsüß	250 g Champignons
1 l Fleischbrühe	250 g kleine Tomaten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	200 g Pikantje van Gouda
Salz	

Fleisch abspülen, trockentupfen, wenn nötig häuten, in mundgerechte Würfel schneiden und in der heißen Butter rundherum braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben. Knoblauch darüber durchpressen. Mitbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paprika einrühren und kurz anschwitzen. Mit Fleischbrühe ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und etwa 45 Minuten garen.

Bohnen abfädeln, waschen und brechen. Gewaschene Kartoffeln schälen und würfeln. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Bohnenkraut abspülen. 2 Zweige mit dem Gemüse zum Fleisch geben und den Eintopf noch 15 Minuten garen.

Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln und alle etwa 5 Minuten mitgaren. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Den Käse fein würfeln.

Gekochtes Bohnenkraut aus dem Eintopf nehmen. Tomaten und Käse untermischen und den Käse schmelzen lassen. Vom restlichen Bohnenkraut die Blättchen abziehen und den Eintopf damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

4.25 Bohnen-Lamm-Eintopf

<i>Marinade:</i>	2 Zwiebeln
1 TL Senf	1 Knoblauchzehe
2 Knoblauchzehen	500 g grüne Bohnen
1 EL Rosmarin	500 g geschälte Kartoffeln
1 EL Rotwein	150 ml Brühe (Instant)
500 g geschnetztes Lammfleisch	Salz
Butterschmalz zum Braten	

Senf, durchgepresste Knoblauchzehen, Rosmarin und Rotwein verrühren, mit dem fein geschnittenen Fleisch mischen, 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Butterschmalz in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, das Fleisch portionsweise auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 anbraten, herausnehmen, anschließend fein geschnittene Zwiebeln und Knoblauchzehen andünsten. Geputzte Bohnen und gewürfelte

Kartoffeln zugeben, andünsten und mit Brühe ablöschen und 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Fleisch hinzugeben und weitere 10 Minuten garen. Gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Rezeptkalender 2003 Energie-Verlag GmbH, Frankfurt

★★ Erfasst und Aufbereitet von Lothar Schäfer

4.26 Bohnen-Mais-Topf

350 g grüne Bohnen	300 ml Möhrensaft
1 Zwiebel	150 ml Gemüsebrühe
400 g Hähnchenbrustfilet	4 Zweige Majoran (geh.)
50 g durchw. Speck	250 g Mais (Dose)
2 EL Currypulver	Salz, Pfeffer
850 g stückige Tomaten	

Bohnen waschen, putzen, klein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Filet abbrausen, trocken tupfen, würfeln. Speck fein würfeln. Speck in großem Topf knusprig ausbraten. Herausnehmen. Fleisch im Bratfett rundum anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln darin anbraten. Currypulver dazugeben, anrösten. Tomaten, Saft, Brühe zugeben, aufkochen. Bohnen in die Suppe geben und den Eintopf zugedeckt ca. 20 Min. garen. Majoran mit Mais 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben, salzen, pfeffern. Fleisch und Speck unterrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue 43/2010 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Garen: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 270 kcal; E 30 g, F 6 g, KH 20 g

4.27 Bohnen-Mett-Auflauf

1 kg grüne Bohnen	1 Dos. (425 ml) Tomaten
Salz	150-200 g Schlagsahne
1 mittelgroße Zwiebel	2 TL Gemüsebrühe
1 TL Öl	3 EL Tomatenmark
500-600 g Schweinemett	4 EL Tomaten-Ketchup
weißer Pfeffer	1/2 Bund/Töpfchen frischer
150 g Kirschtomaten oder	oder 1 TL getrockneter Thymian
klein. Tomaten	Cayennepfeffer
Fett für die Form	1 Prise Zucker

Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendes Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mett in grobe Stücke zerteilen und darin 3-4 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Bohnen, Mett und Tomaten in eine große gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) verteilen. Tomaten samt Saft in einen Topf geben und etwas zerkleinern. Sahne, 150-200 ml Wasser, Brühe, Tomatenmark und Ketchup einrühren. Thymian waschen und, bis auf etwas, grob hacken und zufügen. Alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Die Soße über dem Bohnen-Mett-Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Mit Rest Thymian garnieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 610 kcal / 2600 kJ; E 36 g, F 42 g, KH 21 g

4.28 Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian und gebratene Rotwurstscheiben

4 Scheib. Roggenbrot	1 Lorbeerblatt
3 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe
1 EL Bohnenkraut	150 g Frühlingslauch
1 EL Thymian	90 g Zwiebeln
1 EL Schnittlauch	300 g Kartoffeln
1 EL Petersilie	250 g Möhren
Salz, Pfeffer	250 g grüne Bohnen
Muskat	360 g Rotwurst
1 1/4 l Gemüsebrühe	

Rotwurst enthäuten, längs halbieren, Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch schälen, feine Würfel schneiden. Frühlingslauch säubern und in Röllchen zerteilen, Petersilie säubern und grob hacken, Schnittlauch fein schneiden. Möhren schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Bohnen säubern, beide Enden etwas abschneiden, in drei Stücke teilen. Kartoffeln schälen, säubern und in Würfel schneiden. Bohnenkraut und Thymian abzupfen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln glasig dünsten, Bohnen, Karotten, Kartoffeln und Lorbeer zugeben, kurz schmoren. Mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen, 10-15 Minuten schwach köcheln lassen, Knoblauch, Thymian und Bohnenkraut zufügen, weitere 5 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Rotwurst kurz anbraten, zum Eintopf unterheben. Eintopf in vorgewärmter Schüssel oder Terrine anrichten, mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen und Roggenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 35

4.29 Bohnen-Tomaten-Gratin

500 g Brechbohnen	500 g Rinderhackfleisch
1 Zweig Bohnenkraut	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz	gemahlener Piment
500 g Fleischtomaten	getrockneter Oregano
1 Zwiebel	200 g Pikantje van Gouda
1 Knoblauchzehe	2 EL Semmelbrösel
40 g Holland-Butter	

Bohnen putzen, waschen, in Stücke brechen und mit dem abgespülten Bohnenkraut in reichlich Salzwasser etwa 12 Minuten garen, dann abtropfen lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch achteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides in der Butter glasig werden lassen. Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren braten, bis es feinkrümelig ist. Mit Salz, Pfeffer und Piment pikant würzen. In eine feuerfeste Form füllen und die Bohnen darüber verteilen. Mit Tomatenachteln belegen und mit Oregano bestreuen.

Pikantje van Gouda grob reiben, mit Semmelbrösel mischen und über die Tomaten streuen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 30 Minuten überbacken. Dazu Kartoffelpüree servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

4.30 Bohneneintopf

500 g Hammelfleisch oder Bauchspeck,	1 Nelke,
3 Zwiebeln,	800 g frische Bohnen,
3 Knoblauchzehen,	600 Kartoffeln

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauchzehen zerquetschen. Öl im Schmortopf erhitzen, zuerst Zwiebelwürfel, dann Fleisch darin andünsten. Knoblauch, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt, Nelken und Fleischbrühe zugeben und im geschlossenen Topf 1 Stunde kochen. Bohnen mit Bohnenkraut dazugeben und noch 20 Minuten kochen. Dazu Salzkartoffeln servieren. Oder die Kartoffeln, in Stücke geschnitten, 25 Minuten vor Beendigung der Garzeit in den Eintopf geben. (Frisch vom Markt, Reiff Schwarzwaldverlag Offenburg)

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie im Kinzigtal I Folge 163, vom 08.

Februar 1995 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt
 ** Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.31 Bohneneintopf

150 g weiße Bohnen	250 g Kartoffeln
1 l kaltes Wasser	100 g Reis
1 EL Öl	1 TL Instant-Brühe
100 g Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
500 g Suppenfleisch (vom Rind)	gehackte Petersilie
400 g Wirsing	

Weißer Bohnen 24 Stunden im kalten Wasser einweichen. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, grob gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin andünsten. Bohnen mit Einweichwasser und Suppenfleisch hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen. Auf 3 zum Kochen bringen. Nach Erreichen der 1. Druckstufe 30 Min. auf 1 kochen lassen. Vom Wirsingkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden, Kohl in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln grob würfeln. Den Schnellkochtopf drucklos werden lassen, Kartoffeln, Wirsing und Reis zum Eintopf geben. Instant-Brühe, Salz und Pfeffer zufügen, den Schnellkochtopf wieder schließen, nochmals 12 Min. unter Druck kochen lassen.

Den Bohneneintopf in eine vorgewärmte Schüssel füllen, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Eintopf geben, mit gehackter Petersilie bestreuen. Tip: Im normalen Kochtopf zubereitet, beträgt die Garzeit 100-110 min. 117 g Eiweiß, 107 g Fett, 222 g Kohlenhydrate, 10274 kJ, 2452 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Winke & Rezepte 4 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

Zubereitungszeit 70 Minuten

4.32 Bohneneintopf auf kalifornische Art

100 g Frühstücksspeck	125 ml Gemüsebrühe (instant)
2 Zwiebeln	1 Msp. Kreuzkümmel
1 rote und	1/2 unbeh. Zitrone, Saft von
1 grüne Peperoni	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Dos. weiße Riesenbohnen (850 ml)
2 EL Olivenöl	1/2 Bd. Basilikum
1 Dos. geschälte Tomaten (425 ml)	60 g geriebener Cheddar-Käse

Den Speck in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und hacken. Peperoni abbrausen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Speck, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch zufügen. Etwa 2 Min. dünsten.

Tomaten in der Dose zerkleinern. Mit Flüssigkeit, Brühe, Kreuzkümmel und Zitronensaft in den Topf geben, verrühren. Aufkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. In den Topf geben und 7-8 Min. ziehen lassen, bis die Bohnen heiß sind. Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken und unter den Eintopf ziehen.

Eintopf auf 4 Tellern anrichten und mit Käse bestreuen. Mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 01/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 35 Min.

pro Person: 360 kcal; E 25 g, F 13 g, KH 15 g

4.33 Bohneneintopf mit Hähnchenbrust

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Dos. Kichererbsen (850 ml)
1 EL Öl	1 Dos. Mais (425 ml)
2 Knoblauchzehen	800 ml Gemüsefond (Glas)
300 g Knollensellerie	Salz, Pfeffer
1 Dos. weiße Bohnen (850 ml)	Paprikapulver
1 Dos. Kidneybohnen (425 ml)	4 Zweige Majoran

Hähnchenbrustfilet abbrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Im heißen Öl in etwa 8 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sellerie waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Beides im Bratenfett andünsten. Bohnen, Kichererbsen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen, gut abtropfen lassen und in den Topf geben. Gemüsefond angießen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Das Fleisch in Scheiben teilen, in den Eintopf geben und kurz miterhitzen. Den Majoran abbrausen und trockenschütteln, einige Blättchen abzupfen. Eintopf auf Suppenschalen verteilen und mit den Majoranzweigen sowie -blättchen garnieren. Dazu evtl. knuspriges Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 11/2002 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 23 Min.

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 650 kcal; E 58 g, F 13 g, KH 73 g

4.34 Bohneneintopf mit Lammfleisch

1.2 kg Lammkeule	300 g grüne Bohnen
1 Bd. Suppengrün	500 g Kartoffeln (mehligkochend)
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
4 Pfefferkörner	250 g dicke Bohnen (TK)
Salz	1 Bd. Bohnenkraut
Pfeffer	1 EL Rotweinessig
1 Zwiebel	1/2 Bd. Petersilie, glatte

Lammkeule waschen, Suppengrün putzen und in Stücke schneiden, Knoblauchzehen pellen. Fleisch mit Suppengrün, Pfefferkörnern und 1 Knoblauchzehe in einen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken, salzen, auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 zum Kochen bringen und 1 1/2 Std. auf 1 kochen lassen. (Im Schnellkochtopf 30 - 40 Min.)

Zwiebel pellen und würfeln, grüne Bohnen putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl in einem Kochtopf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die gefrorenen dicken Bohnen, die grünen Bohnen und Kartoffelwürfel dazugeben, ebenfalls andünsten. 1/2 l von der Lammbrühe dazugießen. Bohnenkraut und 1 durchgepreßte Knoblauchzehe dazugeben und alles 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Lammfleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen schneiden und würfeln, unter den Bohneneintopf mischen. Wenn nötig, noch etwas von der Lammbrühe dazugießen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Bohnenkraut herausnehmen, Petersilie untermischen. Gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 01 / 99 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 656 kcal / 2755 kJ

4.35 Bohneneintopf mit Lammfleisch

750 g Lammschulter (in grobe Würfel geschnitten),	Salz,
1 Zwiebel (fein gehackt),	weißer Pfeffer,
2 EL Öl,	750 g grüne Bohnen
	(waschen, putzen und in Stücke brechen),

500 g Kartoffeln	(gehäutet und in Viertel geschnitten),
(waschen, schälen und in große Würfel schneiden),	1/8 l heiße Fleischbrühe,
4 gross. Tomaten	3 Stängel Bohnenkraut

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen Kasserolle erhitzen und die Fleischwürfel ringsum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebel dazugeben. Die Kasserolle auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und das Fleisch 45 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch evtl. etwas Wasser zugießen. Die Bohnen und die Kartoffeln zum Fleisch geben, die Fleischbrühe angießen und weitere 30 Minuten im Ofen garen. Das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und fein hacken und mit den Tomaten in den Eintopf mischen. Nach 15 Minuten das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Eintöpfe Folge vom 12. Januar 1994 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.36 Bohneneintopf mit Tomatensoße

1 Glas dicke Bohnen (425 g)	2 EL Olivenöl
1 Dos. geschälte Tomaten (400 g)	3 EL 'Tausend & eine Sauce, Tomate'
250 g Schalotten	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Zucker
1 Bd. Basilikum	2 EL Balsamico-Essig

Bohnen und Tomaten abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Tomaten in grobe Stücke teilen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, vierteln bzw. fein würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseitelegen, Rest in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Bohnen zufügen. Tomaten- und Bohnensud mit Wasser auf 400 ml auffüllen und zugießen. 2-3 Min. kochen lassen

Tomaten und Soßenpaste unterziehen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig würzen. Basilikumstreifen zufügen. Anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 6/2000 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 350 kcal; E 6 g, F 16 g, KH 23 g

4.37 Bohneneintopf mit Wurst

400 g Kartoffeln	125 ml Sahne
500 g Bohnen	Salz, Pfeffer
225 ml Gemüsebrühe	einige frische Thymianblätter
1 Zwiebel	1 Möhre
40 g Butter	4 Paar Frankfurter Würstchen
4 EL Mehl	

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. Bohnen waschen, putzen, schräg in Stücke schneiden. Beides in Gemüsebrühe bissfest garen. Anschließend die Brühe abgießen, auffangen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, feinhacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einrühren, kurz anschwitzen lassen. Brühe unter Rühren angießen. Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer sowie Thymian abschmecken, Soße unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Möhre schälen, feinwürfeln. Bohnen, Kartoffeln und Möhre in die Soße geben, erhitzen. Würstchen in heißem Wasser im geschlossenen Topf ca. 10 Min. erwärmen. Zum Bohnentopf servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Person: 870 kcal; E 36 g, F 68 g, KH 29 g

4.38 Bohnensuppe

100 g getrocknete Bohnen,	2 Karotten (in Rädchen),
1 EL Butter,	1 l Wasser,
1 Zwiebel (fein gehackt),	100 g Rollgerste (Graupen),
1 Stange Lauch (in Streifen),	1/2 kg geräuchertes Schweinefleisch,
1/2 Sellerieknolle (in Scheiben),	1 Bd. Schnittlauch

Die Bohnen über Nacht einweichen. Einweichwasser abschütten. Die Butter zergehen lassen, zuerst die Zwiebel glasig dämpfen, dann das übrige Gemüse begeben. Durchdämpfen. Mit dem Wasser ablöschen, die Gerste und das Fleisch begeben. Zwei Stunden köcheln lassen oder - noch originaler - in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 2 Stunden ziehen lassen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie im Fürstentum Liechtenstein Folge 276 vom 07. April 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.39 Bohnensuppe

1/2 kg Rindfleisch,
2 Knochen,
750 g Bohnen,
Salz,

Pfeffer,
500 g Kartoffeln,
Bohnenkraut

Fleisch und Knochen 1 Stunde kochen. Bohnen waschen und eventuell entzweischneiden. Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Bohnen und Kartoffeln zusammen mit dem Bohnenkraut in die Fleischbrühe geben. Nochmals 1/2 Stunde kochen. Knochen entfernen. Fleisch klein schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.40 Bohnensuppe für Nachtschwärmer

500 g Bohnen (trockene)
1 Kartoffel
2 Stangen Staudensellerie
3 Eiertomaten
2 Karotten
Majoran

1 klein. Peperoni
Salz
10 EL Olivenöl
200 g Eiernudeln
50 g geriebenen Parmesan

Bohnen über Nacht einweichen und dann mit frischem Wasser aufsetzen. Kartoffel, Staudensellerie, Eiertomaten und Karotten klein schneiden und dazugeben. Außerdem Majoran und Peperoni reichlich hineinstreuen. Aufkochen lassen - und erst dann salzen, wenn die Hälfte des Wassers eingedampft ist. Dann Olivenöl hinzugeben und wenn die Bohnen weich sind Eiernudeln zusammen mit den Bohnen 'al dente' kochen, Parmesan darunterühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 10. bis 14. Februar 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.41 Bohnensuppe mit Mettwürstchen

1 kg grüne Bohnen
4 Mettwürstchen (à ca. 80 g)
400 g Kartoffeln
1 l Fleischbrühe
150 g Sauerrahm

1 EL Mehl
Salz
1 EL Bohnenkraut, gerebelt
1 EL Majoran, gerebelt
Pfeffer

Die Bohnen waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Mettwurstchen in Scheiben teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Bohnen, Kartoffeln sowie Mettwurstscheiben hineingeben und alles 20-30 Min. garen. Sauerrahm mit dem Mehl verrühren und nach der Garzeit unter Rühren in die Suppe geben. Die Bohnensuppe mit Salz, Bohnenkraut, Majoran und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 7/2005 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 540 kcal; E 37 g, F 32 g, KH 30 g

4.42 Bohnentopf

100 g Speck, gewürfelt
100 g Schinken, gewürfelt
1-2 TL Chilipulver, nach Belieben

1 groß. Dose rote Bohnen
1-2 Dos. ★Chili con carne★

Speckwürfel glasig werden lassen, Schinken beigegeben und beides knusprig braten. Chilipulver kurz mitdünsten. Bohnen und Chili con carne beigegeben und erhitzen.

Nach Belieben Schwarzbrot oder Teigwaren und grünen Salat dazu servieren.

Tipp: Speck und Schinken können sehr gut weggelassen oder durch Schweinswurststrädchen ersetzt werden.

★ Quelle: Betty Bossi 01/1976 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.43 Bohnentopf

500 g Bohnen
Salzwasser
500 g rohe Kartoffeln, geschält,
mit der Röstiraffel gerieben
1/2 Bd. Petersilie, gehackt

150 g Schinkentranchen,
in 1 cm großen Würfeln
200 g Speckwürfeli
Pfeffer
1/2 TL Salz

Die Bohnen rüsten, im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit allen anderen Zutaten mischen und in eine gefettete Gratinform geben.

Garen im Ofen: Zugedeckt ca. 35 Minuten auf der zweituntersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann für die letzten 15 Minuten die Form abdecken, damit das Gericht noch etwas bräunen kann.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1985

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.44 Bohnentopf à la Mexiko

1 rote und	2 Dos. rote Bohnen (à 400 ml)
1 grüne Paprikaschote	750 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Frühlings zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	1 TL Chiligewürz
3 EL Olivenöl	1 Msp. Cayennepfeffer
4 EL Tomatenmark	150 ml Creme fraîche
1 Dos. geschälte Tomaten (400 ml)	

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, längs in Streifen teilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken. Paprika, Zwiebelringe im heißen Öl hell anbraten, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett anschwitzen, Tomatenmark und Tomaten mit Saft zufügen, aufkochen, pürieren. 91 Bohnen abtropfen lassen. Mit dem Gemüse zum Tomatenpüree geben, mit Brühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Chili und Cayennepfeffer würzen. Suppe aufkochen, bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Creme fraîche garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garzeit: ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 320 kcal; E 12 g, F 20 g, KH 22 g

4.45 Bohnentopf mit Äpfeln und Kaßler

1 kg grüne Bohnen	1 1/2 l Fleischbrühe, ca.
(am besten eine breite, flache Sorte)	500 g säuerliche Äpfel
Salz	1 EL Butter
frisches Bohnenkraut	300 g gekochtes Kaßler am Stück (ohne Knochen)
1 kg Kartoffeln	

Die Bohnen putzen, schräg in Stücke oder Rauten schneiden und in gut gesalzenem Wasser mit den Stielen vom Bohnenkraut blanchieren - die Bohnenkrautblättchen zuvor abzupfen und beiseite legen.

Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden und in der Fleischbrühe gar kochen. Unterdessen die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden, die Viertel in Scheibchen hobeln. Nach etwa zehn Minuten mit den in den Kartoffeltopf

mischen. Allerdings erst, wenn die Kartoffelwürfel weich sind, die Bohnen zufügen. Schließlich das Bohnenkraut grob hacken und mit der Butter in den Topf rühren. Das Kaßler in kleine Würfel schneiden und in den Topf rühren. Alles miteinander fünf Minuten köcheln. In Suppentellern servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

4.46 Bohnentopf mit Brotcroûtons

150 g getrocknete weiße und	2 mittelgroße Tomaten
150 g getrocknete Kidneybohnen	1/2 TL getrockneter Thymian
1 mittelgroße Zwiebel	3-4 TL Gemüsebrühe
1 EL Öl	3-4 Stiele Petersilie
1-2 TL Tomatenmark	2-3 Scheib. Graubrot
300 g Kartoffeln	2 EL Butter (z. B. Knoblauchbutter)
1/2 Wirsing (ca. 500 g)	Salz, Pfeffer

Bohnen kalt abspülen und in ca. 1 l Wasser über Nacht einweichen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Bohnen samt Einweichwasser und 1 1/4 l Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/4 Stunden köcheln.

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Tomaten waschen, kleinschneiden. Alles nach ca. 55 Minuten mit Thymian und Brühe zu den Bohnen geben.

Petersilie waschen, hacken. T Brot in kleine Würfel schneiden. In der heißen Butter rundherum goldbraun braten. Petersilie kurz mitbraten. Bohnentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotcroûtons darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle kochen & genießen 11/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

EINWEICHZEIT ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 430 kcal; E 23 g, F 8 g, KH 64 g

4.47 Bohnentopf mit Butterkruste

1 Scheib. tiefgefrorene dicke Bohnen	4 durchwachsene geräucherte Speckscheiben
1 Msp. getrocknetes Bohnenkraut	
50 g brauner Zucker	1 Bd. Suppengrün
gemahlener weißer Pfeffer	100 g Butter
Salz	

Suppengrün waschen, putzen und sehr klein schneiden, 1/2 l Wasser, Speckscheiben und Suppengrün zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Speckscheiben aus dem Topf nehmen und die tiefgefrorenen Bohnen zufügen. Mit Bohnenkraut, 1/2 Teelöffel Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Bohnen 4 - 6 Minuten in der Gemüsebrühe schwach kochen lassen. Das Gemüse noch einmal kräftig abschmecken, in eine feuerfeste Form füllen und mit den Speckscheiben belegen. Zucker und Butter erwärmen und über das Bohnengemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas Stufe 5 - 6) oder unter dem Grill goldbraun überkrusten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

4.48 Bohntopf mit Entenkeulen

500 g getr. weiße Bohnenkerne	1-2 EL Tomatenmark
250 g Zwiebeln	2 TL getrockneter Majoran
2 mittelgroße Möhren	3 Scheib. Toastbrot
6 Entenkeulen (ca. 1,8 kg)	3 EL Butter
Salz, Pfeffer	3 TL klare Brühe
Zucker	3-4 Stiele Petersilie
2-3 EL Öl	

Bohnen waschen und über Nacht in 1 1/2 l kaltem Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen, würfeln. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Entenkeulen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen, flachen Bräter erhitzen. Keulen darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Möhren im heißen Bratfett andünsten. Tomatenmark und Majoran kurz mit anschwitzen. Die Bohnen samt Einweichwasser und knapp 1/2 l Wasser zufügen und aufkochen.

Entenkeulen darauflegen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 1 Vz-2 Stunden schmoren.

Toast grob zerbröseln. Butter schmelzen. Mit Bröseln und 1 EL Zucker mischen. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Keulen herausnehmen. Bohnen mit Brühe und Pfeffer abschmecken. Keulen wieder darauflegen, mit Butterbröseln bestreuen und offen zu Ende garen. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Bohntopf mit Petersilie bestreuen. Getränk: kräftiger Rotwein.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle kochen & genießen 11/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Einweichzeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit Ca. 2 1/2 Std.

pro Portion ca.: 800 kcal; E 63 g, F 38 g, KH 46 g

4.49 Bohnentopf mit Kürbiskernen

250 g weiße Bohnen	2 Knoblauchzehen
5 getrocknete Tomaten	4 EL Kürbiskerne
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer
1/2 TL grob geschroteter schwarzer Pfeffer	2 EL Obstessig
2 Stangen Porree	1 EL Kürbiskernöl
500 g Kartoffeln	

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen, abbrausen und in einen Topf geben. Tomaten klein würfeln. Mit Lorbeerblättern, Pfeffer und 1 Liter Wasser zu den Bohnen geben. Etwa 40 Min. garen.

Porree abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kartoffeln, Porree und Knoblauch nach 15 Min. zu den Bohnen geben, mitgaren. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen. Bohnentopf mit Salz, Pfeffer, Essig und Kürbiskernöl abschmecken. Mit den Kürbiskernen bestreut servieren. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 08/2003 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 400 kcal; E 19 g, F 8 g, KH 52 g

4.50 Bohnentopf Tricolore

500 g grüne Bohnen	1 Zwiebel, gehackt
500 g gelbe Bohnen (Wachs- oder Butterbohnen)	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 l Wasser	2 Sardellenfilets, gehackt
1 1/2 TL Salz	6 Tomaten, mittelgroß
1 Msp. Zucker	einige Basilikumblätter, gehackt
1 EL Pflanzenöl	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Bohnen rüsten, waschen, im siedenden Salzwasser knapp weichkochen, abtropfen lassen, evtl. halbieren, warmstellen. Öl in einer eher weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln weichdämpfen, Knoblauch, Sardellen und die in Würfel geschnittenen Tomaten beifügen, heiß werden lassen. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und über die Bohnen verteilen.

Tipp - Je nach Bohnensorte ist es von Vorteil, wenn die grünen und gelben Bohnen separat weichgekocht werden. Sie können auch gedämpft werden. - Die gekochten Bohnen kalt abspülen, mit einer Salatsauce vermischen, erkalten lassen und vor dem Servieren mit den ebenfalls erkalteten Tomaten mischen. Mit Geschwellten oder einem Stück kaltem Braten

serviert, ergibt der Salat ein Nachtessen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 August 1979

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.51 Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf Potage Luxembourgeois aux haricots verts

Eintopf:

1 kg grüne Bohnen, nicht zu fein (Bobby)
200 g Knollensellerie
3 Kartoffeln (300 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
1 dünne Lauchstange
Meersalz
50 g Butter

2 EL Mehl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Crème fraîche

Einlage:

4 Luxemburger Kochwürste (Mettwürste)

400 g geräucherter, gut durchwachsender

Speck am Stück

Eintopf: Bohnen putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil abschneiden, halbieren, waschen, trockenschütteln und in knapp ein Zentimeter breite Stücke schneiden. Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Suppentopf geben, mit zwei Liter Wasser aufgießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze noch weitere zehn Minuten weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind. Butter bei milder Hitze im Suppentopf schmelzen lassen, Mehl dazu geben, mit einem Schneebesen glatt rühren und bei milder Hitze einige Minuten ohne Farbe anschwitzen lassen. Nach und nach soviel warmen Gemüsesud unter Rühren auf die Mehlschwitze schöpfen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben. Das Ganze gut miteinander vermischen und erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit je einem guten Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Kochwurst und Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.

Einlage: Speck in einem Topf mit kaltem Wasser, ohne Salz, zum Kochen bringen und bei milder Hitze eine gute Stunde gar ziehen lassen, bis sich die Schwarte abziehen lässt. Aus dem Topf nehmen, erst in Scheiben, dann in knapp ein Zentimeter dünne Streifen schneiden. Separat zum Eintopf reichen. Kochwürste in kochendes, ungesalzenes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und die Würste darin 20 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Würste aus dem Wasser nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Separat zum Eintopf reichen.

Mengenangabe: 8 Personen

★ Quelle: Lea Linster in Leas Kochlust Im SR Fernsehen Erfasst und aufbereitet von Lothar

Schäfer

4.52 Bunter Bohnentopf mit Kasseler

1.2 kg Dicke Bohnen	1 Tomate
300 g grüne Bohnen	500 g Kartoffeln
1 Bd. Bohnenkraut	1 Glas (720 ml) weiße Bohnenkerne
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Öl	evtl. Salz
2 EL Gemüsebrühe	Küchengarn
500 g Kasseler-Kotelett (Stück)	

Dicke Bohnen enthülsen, waschen. Grüne Bohnen putzen, waschen und halbieren. Bohnenkraut waschen, mit Küchengarn zusammenbinden.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Öl im großen Topf glasig dünsten. Gut 1 1/2 l Wasser, Brühe und Bohnenkraut zufügen. Fleisch und Tomate waschen, ebenfalls zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln.

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit den Dicken und grünen Bohnen nach ca. 25 Minuten zum Fleisch geben. Weiße Bohnenkerne abspülen, abtropfen und zum Schluss miterhitzen.

Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Bohnenkraut entfernen. Bohnentopf mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Fleisch anrichten.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

★ Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 620 kcal; E 53 g, F 12 g, KH 70 g

4.53 Bunttes Bohnen-Chili

500 g Kartoffeln	500 g stückige Tomaten
1 klein. Gemüsezwiebel	1 Dos. (425 ml) Maiskörner
500 g Schneidebohnen	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 rote Chilischote	1 Prise Zucker
oder etwas Cayennepfeffer	2-3 EL Tomaten-Ketchup
2-3 EL Öl	evtl. Creme fraîche,
1 EL Edelsüß-Paprika, ca.	geriebener Gouda und
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	Chili zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Bohnen putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Chili einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitdünsten. Chili zufügen, alles mit Paprika bestäuben. 1/2 l Wasser angießen. Aufkochen, Brühe und Bohnen zufügen und zugedeckt 12-15 Minuten köcheln. Tomaten zufügen, weitere ca. 10 Minuten köcheln.

Mais und Kidney-Bohnen evtl. abspülen, abtropfen. Beides zufügen und erhitzen. Bohnen-Chili mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und Ketchup abschmecken. Evtl. mit einem Klecks Creme fraîche, Gouda und Chili anrichten.

Dazu: Taco-Chips. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 15 g, F 7 g, KH 53 g

4.54 Chili con Carne

2 Zwiebeln	Chilipulver
1 EL Öl	Tabasco
500 g gemischtes Hackfleisch	Chiliconcarne-Gewürz
1 Dos. (groß) geschälte Tomaten	500 g frische Tomaten
1 Dos. (groß) rote Bohnen	1 groß. Zwiebel
Salz, Pfeffer	

Zwiebeln fein hacken, in einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig werden lassen. Hackfleisch zufügen und anbraten. Die geschälten Tomaten und roten Bohnen mit der Flüssigkeit zufügen, mit Gewürzen abschmecken. Vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten kochen lassen. In eine Schüssel füllen und mit in Scheiben geschnittenen Tomaten und grob gehackter Zwiebel garnieren. Dazu: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.55 Chili con Carne

500 g rote, getrocknete Bohnen oder	1 Paprikaschote große grüne
3 Dos. rote Kidney-Bohnen (je 255 g Ab-	1 Zwiebel große
tropfgewicht)	2 Knoblauchzehen
Salz	2 EL Olivenöl

500 g Rinderhackfleisch	1 Dos. geschälte Tomaten (800 g)
1 TL Chili, gemahlen	0.5 l Fleischbrühe
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bd. Koriander oder glatte Petersilie
1 TL Oregano, getrocknet	

1. Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, in Salzwasser etwa 1 Stunde weich kochen, dann abtropfen lassen. Dosenbohnen abtropfen lassen.

2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren darin in etwa 5 Minuten krümelig braten. Die Paprika und die Zwiebel unter mischen, den Knoblauch dazu drücken. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei öfter umrühren.

4. Mit Salz, dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel und dem Oregano kräftig würzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles im offenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

5. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken. Unter das Chili rühren und abschmecken.

Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Mexikanisch kochen

Einweichzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

4.56 *Chili con Carne*

250 g rote Kidneybohnen	2 EL Tomatenpüree
Wasser nach Bedarf	2 dl Rotwein
Öl zum Anbraten	2 dl Fleischbouillon
600 g geschnetztes Rindfleisch	1 TL Salz
1 Bd. Petersilie, gehackt	Pfeffer
wenig Oregano, gehackt	2 rote oder gelbe Peperoni, in 2 cm breiten Streifen, halbiert
1/2 TL Kreuzkümmel	2 Tomaten, geschält, in Würfeln
1 EL Chili-con-Carne-Gewürzmischung, evtl. mehr	1 Becher saurer Halbrahm (180g), nach Belieben
1 groß. Zwiebel, gehackt	
2 Knoblauchzehen, gehackt	

Die Bohnen über Nacht in doppelter Wassermenge einweichen. Dann Einweichwasser weggießen. Das Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Portionenweise anbraten, in eine Schüssel geben, Kräuter und Gewürze beifügen,

zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch im Bratsatz andämpfen, Tomatenpüree zugeben und mitdämpfen. Mit Rotwein ablöschen. Fleisch, abgetropfte Bohnen und Bouillon zugeben, würzen. Ca. 1 Stunde auf kleinem Feuer köcheln, nach Bedarf Wasser nachgießen, würzen. Dann Peperoni und Tomaten zugeben und ca. 30 Minuten weiterköcheln.

Gesamtkochzeit: ca. 1 1/2 Stunden. Nach Belieben sauren Halbrahm dazu servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.57 Chili con Carne

150 g rote Kidney-Bohnen, ca. 12 Std. eingeweicht, abgetropft	entkernt, fein gehackt
2 EL Rapsöl	2 EL Tomatenpüree
500 g Hackfleisch (Rind und Schwein)	1 TL Cayennepfeffer
1 1/2 TL Salz	4 dl Rotwein
2 Zwiebeln, fein gehackt	3 dl Wasser
2 Knoblauchzehen, gepresst	1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 800 g)
2-3 rote Chilis (je nach gewünschter Schärfe),	1 Dos. Maiskörner, abgetropft (ca. 285 g)
	200 g fest kochende Kartoffeln, in Würfeln
	1/2 Bd. Koriander, grob geschnitten
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Cayennepfeffer begeben, ca. 1 Min. andämpfen. Wein und Wasser dazu gießen, Tomaten und alle Zutaten bis und mit Kartoffeln begeben, Fleisch wieder begeben, mischen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Koriander darüberstreuen, würzen.

Dazu passen: Tortillas.

★ Quelle: Betty Bossi 02/2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Einweichen: ca. 12 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

pro Person: 562 kcal / 2352 kJ; E 38 g, F 24 g, KH 44 g

4.58 Chili con Carne

1 Gemüsezwiebel (400 g)	3 klein. Dosen rote Bohnen (à 425 g EW)
1 rote Paprikaschote	1 kg gemischtes Hackfleisch (möglichst groß)
2 grüne Paprikaschoten	

3 Knoblauchzehen	1 Tube Paprikamark (90 g)
2 Dos. geschälte Tomaten (à 800 g EW)	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1 Tube Tomatenmark (100 g)	Cayennepfeffer

Zwiebel pellen, vierteln, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Dosenbohnen in ein Sieb schütten, kalt abspülen, abtropfen lassen. Das Hackfleisch in einem großen Topf anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Den gepellten Knoblauch gleich zum Fleisch pressen, dann Paprika Würfel, Dosentomaten, Tomaten- und Paprikamark und die Bohnen dazugeben. Verrühren und 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 8 Personen

★ Quelle: Schoener essen 01/1986 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: 20 Minuten

Pro Portion etwa: 726 kcal / 3036 kJ; E 43 g, F 33 g, KH 56 g

4.59 *Chili con Carne*

1 Stange Lauch	850 g geschälte Tomaten (in der Dose)
1 Prise Pfeffer	800 g gemischtes Hackfleisch
1 Prise Salz	1 EL Rapsöl
1 Prise Chilipulver	1 rote Chilischote
1 Stangenbrot	1 grüne Chilischote
1 Bd. Petersilie	1 rote Paprikaschote
1 Bd. Radieschen	1 grüne Paprikaschote
425 g Mais	4 Knoblauchzehen
425 g rote Kidney-Bohnen	1 Gemüsezwiebel
500 ml Rinderbrühe	

Für dieses leckere Chili con Carne werden zuerst die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehen geschält und klein geschnitten. Unser Tipp: Bestreut man den Knoblauch mit Salz, lässt er sich besser zerkleinern. Die Paprikaschoten waschen und die Kerne sowie die weißen Innenwände mit einem spitzen Messer entfernen. Dann die Paprika in Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren und die Stielansätze und die Kerne entfernen. Jetzt können die Chilischoten in sehr kleine Stücke geschnitten werden. In einer Pfanne feines Rapsöl erhitzen. Das Hackfleisch in die Pfanne geben, mit einem Kochlöffel in kleine Brocken zerteilen und anbraten. Zwiebel- und Knoblauchstücke zufügen und alles bei kleiner Hitze braten. Als nächstes werden die Paprika- und Chili-Stücke in einer zweiten Pfanne gegart. Tomaten hinzufügen und das Ganze mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch und das Schotengemüse in einen hohen Topf umfüllen und fünf Minuten zusammen garen lassen. Dadurch nehmen Fleisch, Paprika und Chili das

Aroma der Gewürze an. Anschließend die Rinderbrühe dazu schütten. Dann das Ganze für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Bohnen und den Mais in den Topf geben. Jetzt ran an die Deko! Die Radieschen waschen und klein schneiden. Auch Petersilie und Lauch werden gewaschen und fein gehackt. Radieschen, Petersilie und Lauch über das Chili con Carne streuen und schon ist es fertig.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 45

4.60 Chili con Carne

600 g Rindfleisch (z. B. Hüft), klein gewürfelt	1 dl Fleischbouillon
2 EL Öl	1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 800 g)
3 Zwiebeln, fein gehackt	1 Dos. rote Bohnen (ca. 450 g), abgespült, abgetropft
3 Knoblauchzehen, gepresst	1 Dos. Maiskörner (ca. 350 g), abgetropft
3/4 TL Kreuzkümmelpulver	Salz, nach Bedarf
1 TL Paprika	Majoranblättchen für die Garnitur
1/2 EL getrocknete Chilis, zerstoßen	200 g Creme fraîche
2 EL Majoranblättchen, gehackt	

Das Fleisch portionenweise in einem Brattopf im heißen Öl ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Zwiebeln mit allen Zutaten bis und mit Majoran in derselben Pfanne ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Maiskörnern beigegeben, alles aufkochen. Fleisch beigegeben, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Min. zugedeckt schmoren. Das Chili salzen, anrichten, garnieren. Die Creme fraîche dazu servieren.

DAZU PASSEN: warme Fertig-Tortillas oder frische Baguettes.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 30 Min.

4.61 Chili con Carne (Bohneneintopf)

3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)	1 Dos. Tomaten (800 g EW)
1 Gemüsezwiebel	2 Dos. rote Bohnen (à 425 g EW)
1.2 kg Rindfleisch (a. d. Keule)	Salz
6 EL Öl	1 EL Chili-con-carne-Gewürz, (evtl. mehr)
1/2 l Brühe (Instant)	

Paprika putzen und würfeln. Zwiebel vierteln, in Streifen schneiden. Fleisch in kleine Würfel schneiden, im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 portionsweise anbraten. Zwiebel zugeben, andünsten, mit Brühe auffüllen, zugedeckt 1 Std. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen.

Paprika, Tomaten mit Flüssigkeit und abgespülte Bohnen zugeben. Weitere 20 Min. garen. Mit dem Chili-con-carne-Gewürz kräftig würzen.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot. Pro Portion 1966 kJ, 469 kcal.

Mengenangabe: 8 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 01 / 97 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

Zubereitungszeit 90 Minuten

4.62 Chili con Carne mit Laugengebäck

600 g Rinderschulter	3 EL Tomatenmark
160 g rote Bohnenkerne	4 EL Maiskörner (Dose)
2 Knoblauchzehen	450 ml Gemüsebrühe
2 Chilischoten	1 TL Rapsöl
160 g Zwiebeln	4 Laugenstangen
140 g Paprika rot und grün	Salz, Pfeffer

Rote Bohnen in Mineralwasser über Nacht einweichen. Bohnen am nächsten Tag ebenfalls in Mineralwasser kochen (ohne Salz). Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden, Chili (Pfefferschote) in feine Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen, feinwürfeln. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika entkernen, säubern, würfelig schneiden. Topf mit Rapsöl erhitzen. Chili, Knoblauch und Zwiebeln angehen lassen, Fleisch zufügen und kurz mit anrösten. Tomatenmark dazugeben, Paprika zufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Bohnen und Maiskörner dazugeben und 15-18 Minuten köcheln lassen. Laugengebäck kross aufbacken. Chili con Carne in einer tiefen Platte anrichten und servieren, Laugengebäck dazu ansetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 120

4.63 Chili con Carne mit Roggenbrot

1 Paprika (rot, gelb, grün)	1 EL Rapsöl
4 Scheib. Roggenbrot	1 EL Rosenpaprikapulver
3 EL rote Bohnenkerne (Dose)	4 EL Schälto­maten (Dose)
2 EL Maiskörner (Dose)	60 g Zwiebeln rot

1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerzweige
15 g Chilischote	1/8 l Tomatensaft
360 g grobes Rinderhack (von der Schulter)	150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	

Die Chilischote säubern, feine Röllchen schneiden und eine Knoblauchzehe schälen, feinblättrig schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinwürfelig schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Streifen schneiden. Die geschälten Tomaten im Mixer pürieren. Einen Topf mit Rapsöl erhitzen und das Fleisch gut anrösten, Knoblauch und Chili dazufügen, Zwiebeln und Paprikapulver ebenso dazugeben. Alles kurz unterheben, mit Gemüsebrühe angießen sowie das Püree von den geschälten Tomaten dazugeben. Mit Tomatensaft aufgießen, Bohnen und Maiskörner hinein geben. Die letzten 2 Minuten die Paprikastreifen mitgaren lassen und evtl. nachwürzen. Chili con Carne im tiefen Teller oder Terrine anrichten, mit frischem Lorbeer garnieren und Roggenbrot anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.64 Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn

400 g Hähnchenbrustfilets	1 Dos. Maiskörner (400 g)
2-3 frische Chilischoten	1 Dos. Kidney-Bohnen
2 groß. Zwiebeln	<i>Außerdem</i>
3 EL Öl	2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
1 Dos. Tomaten (800 g)	Salz, schwarzer Pfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer	60 g weiche Butter
1 Pr. gem. Kreuzkümmel	3 EL Semmelbrösel
2-3 EL Tomatenmark	3 EL geriebener Parmesan

Die Hähnchenbrust abrausen, trockentupfen und kleinwürfeln. Die Chilischoten aufritzen, Stielansätze und Trennhäute abschneiden. Schoten abrausen und feinhacken. Zwiebeln abziehen und würfeln. Fleisch in 2 EL Öl rundum anbraten und herausnehmen. Restliches Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Chilis hinzufügen und kurz anbraten. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben, zerdrücken, mit Gewürzen und Tomatenmark im offenen Topf 15 Min. köcheln lassen. Backofen auf 225 Grad (Umluft 205 Grad) vorheizen. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Mit dem Fleisch unter die Tomaten rühren. Aufkochen, abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen. Paprikaschoten putzen, waschen, feinwürfeln. Im Öl kurz andünsten, salzen und pfeffern. Über den Auflauf geben. Butter, Semmelbrösel sowie Parmesan mit einer Gabel verkneten und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Auf dem Auflauf verteilen, ca. 15 Min. überbacken. Dazu schmecken Tortillas

oder Tortilla-Chips.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 01/2007 Erfasst von Lothar Schäfer

Garen: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 730 kcal; E 40 g, F 34 g, KH 66 g

4.65 Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbällchen

125 g rote getrocknete Bohnen	300 g gemischtes Hackfleisch
125 g schwarze getrocknete Bohnen	1 Ei
3 Zwiebeln	Salz
1 Dos. (850 ml) Tomaten	Pfeffer
1 TL Butter oder Margarine	2 EL Öl
1 EL Tomatenmark	400 g Kartoffeln
1 TL getrocknete Chilischoten	1 St. Porree
Edelsüß-Paprika	2-3 EL Zitronensaft
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	1 B. (150 g) saure Sahne
1 Brötchen vom Vortag	Petersilie
1 Knoblauchzehe	

Bohnen waschen und mit Wasser bedeckt über Nacht (ca. 12 Stunden) einweichen. Tomaten in der Dose klein schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, Tomaten und Tomatenmark zufügen. Bohnen mit Einweichwasser einrühren, Chilischoten und Paprika zufügen. Alles 1 1/2 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Gemüsebrühe einrühren. Brötchen einweichen. Knoblauch schälen, fein hacken. Hack, Ei, Knoblauch und Brötchen verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Bällchen formen. Im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 ca. 5 Min. braten. Herausnehmen. Kartoffeln fein würfeln, im Bratfett unter Wenden ca. 10 Min. braten. Porree in Ringe schneiden. 3 Min. mitbraten. Bohnengemüse und Hackbällchen unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken. Saure Sahne daraufgeben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1993 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.66 Deftiger Bohnentopf

400 g Pizzateig (Kühlregal)	500 g grüne Bohnen
grobes Meersalz	300 g Kartoffeln
Thymian	1 EL Olivenöl

200 g Schinkenwürfel	2 Tomaten
Bohnenkraut	Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	Petersilie

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pizzateig ausrollen, in dünne Streifen schneiden und zu Spiralen drehen. Stangen mit etwas Wasser bestreichen, mit Meersalz sowie Thymian bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen 5-8 Min. knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Die grünen Bohnen waschen, die Enden abknipsen, Bohnen in Stücke brechen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Bohnen, Kartoffeln, Schinkenwürfel sowie 2 TL getrocknetes Bohnenkraut darin andünsten. Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zum Eintopf geben, erhitzen und mit Pfeffer abschmecken. Eintopf mit 2 EL geh. Petersilie garnieren und mit den Knusperstangen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 450 kcal; E 33 g, F 17 g, KH 41 g

4.67 Dörrbohnen-Topf

100 g Dörrbohnen	2 dl Rotwein und 1 Gemüsebouillonwürfel;
2 l Wasser	oder
1 EL Margarine oder Butter	2 dl Gemüsebouillon
3 Knoblauchzehen, gepresst	50 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert
1 Dos. Pelati (400 g), mit Saft	wenig Salz
6-8 Kartoffeln, große halbiert	Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Dörrbohnen im Wasser 8 Stunden einweichen, Wasser abgießen.

Dörrbohnen-Topf: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Bohnen, Knoblauch und Pelati begeben, andämpfen. Kartoffeln dazugeben. Mit Wein und Bouillonwürfel oder mit der Gemüsebouillon ablöschen, ca. 45 Minuten köcheln. Oliven daruntermischen, würzen.

Tipp: Das Gericht benötigt im Dampfkochtopf ca. 10 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 02/1992 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.68 Dörrbohnen-Topf

120 g Dörrbohnen	Pfeffer aus der Mühle
Wasser, nach Bedarf	1 Lorbeerblatt
1 EL Margarine oder Butter	1 Nelke
1 Zwiebel, gehackt	750 g mageres Siedfleisch (z.B. Laffenspitz)
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
1 l Wasser	4 mittl. Kartoffeln, geschält, in Scheiben
1 TL Salz	

Die Dörrbohnen über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen, Wasser abgießen. Bohnen 5 Minuten in siedendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Im Bratopf Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, mit dem Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Nelke begeben, aufkochen. Das Fleisch zugeben und auf kleinem Feuer ca. 1 1/4 Stunden köcheln. Dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut zugeben und 1 Stunde weiterköcheln. Die Kartoffelscheiben drauflegen und 20 Minuten fertig köcheln. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Gesamtkochzeit: ca. 2 1/2 Stunden.

Zum Servieren das Siedfleisch herausnehmen, in Tranchen schneiden und auf das Gemüse legen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf bleibt sich im wesentlichen gleich. Die Gesamtkochzeit beträgt ca. 40 Minuten: - Nur halb soviel Flüssigkeit zugeben. - Fleisch 20 Minuten kochen. - Bohnen zugeben, 15 Minuten mitkochen. - Kartoffelscheiben zugeben, weitere 5 Minuten kochen. Der Kochtopf muss vor jedem Öffnen abgekühlt werden.

* Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 2 Februar 1986

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.69 Drei-Bohnen-Eintopf

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Dos. weiße Bohnen (Abtropfgewicht etwa 250 g)
30 g Butterschmalz	300 g TK-Dicke-Bohnen
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
300 g grüne Bohnen	Zucker
400 g Kartoffeln	Obstessig
1 Zwiebel	1 Bd. Petersilie
250 g Möhren	
800 ml Geflügelfond	

Fleisch in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Bohnen in Stücke brechen. Kartoffeln und Zwiebel in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Alles im Bratfett andünsten. Fond dazugeben, aufkochen und 7 Minuten fortkochen.

Weißer Bohnen abtropfen lassen, mit dicken Bohnen und Fleisch in den Eintopf geben,

ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Obstessig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.70 Eintopf von Bohnen

<i>Zutaten</i>	2 Chinakohlblätter
200 g getrocknete Bohnen, unterschiedlicher	50 ml Hühnerbrühe
Sorten	100 ml Sojasauce
1 rote Paprikaschote	100 ml Ostersauce
1 grüne Paprikaschote	1 Msp. 5 chinesische Gewürze
1 gelbe Paprikaschote	1 Msp. Tapioka-Mehl
100 g Tofu	Öl zum Braten

Bohnen über Nacht einweichen. Separat weich kochen. Paprika schälen, entkernen, in Rauten schneiden. Tofu in Stäbchen schneiden. Chinakohlblätter waschen, aus den knackigen Teilen 1/2 cm breite Streifen schneiden. Hühnerbrühe, Sojasauce, Ostersauce mit 5 chinesischen Gewürzen mischen. Mit Tapioka leicht binden. Paprika und Chinakohl in heißem Öl groß braten, Bohnen dazugeben und mit der Sauce ablöschen. Zum Kochen bringen, Tofu dazugeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Meisterwerke, André Jaeger, Stern 30 / 95

4.71 Feinsaurer Bohnen-Käse-Auflauf

etwas Butter	150 g Emmentaler
Salz, Pfeffer, Muskat	100 g altbackenes Weißbrot
1 EL gehackte Kräuter	1 Glas Bohnensalat (Abtropfgewicht 300 g)
3 EL trockener Weißwein	3 Schalotten
250 g Süße Sahne	100 g Frühstücksspeck
3 Eier	

Feingewürfelten Speck etwas auslassen und kleingeschnittene Schalotten darin andünsten, abgetropfte Bohnen, gehackte Kräuter, Weißwein und 125 g Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und 5 Minuten bei kleiner Flamme köcheln und dann abkühlen lassen. Gewürfeltes Weißbrot in 3 Eigelb und restlicher Sahne einweichen, gewürfelten Käse dazugeben. Eingeweichtes Brot unter erkaltete Bohnen ziehen. Die Masse in eine

gut ausgebutterte, feuerfeste Form füllen, einige Butterflöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten goldbraun backen und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 45

4.72 Feinsaurer Bohnentopf mit Filetstreifen

1 EL gekörnte Brühe	600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut	100 g durchwachsener Bauchspeck
1 Glas feinsaurer Bohnensalat (Abtropfgewicht 370g)	2 Zwiebeln

Den Speck mit den feingeschnittenen Zwiebeln in Öl anschwitzen. Schweinefilet in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und einige Minuten schmoren lassen. Bohnen mit Flüssigkeit und gekörnter Brühe dazugeben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und heiß servieren. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.73 Fleischeintopf mit Kidneybohnen

1.2 kg Ochsenfleisch in Stücke zerteilt	1 Lorbeerblatt
4 rote Zwiebeln	1 halbe Dose gewürfelte Tomaten
1 Stange Staudensellerie	1 Dos. Kidneybohnen
1 Möhre	1 TL Tomatenmark
1 Peperoncino, grob zerkleinert	1 Tasse Fleischbrühe
1/2 l trockenen Rotwein	6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz

2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Fleischstücken, dem Lorbeerblatt und dem Rotwein in eine Schüssel geben. Salzen und 1/2 Stunde ruhen lassen.

Fleischbrühe vorbereiten. Restliche Zwiebeln, Möhre, Selleriestange und Knoblauchzehen zusammen zerhacken, in eine Kasserolle geben und mit 3 EL Olivenöl anrösten. Hülsenfrüchte und Tomatenmark dazugeben, mit Fleischbrühe aufgießen und 10 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Fleischstückchen aus der Marinade nehmen und in einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl anbraten. Mit einem halben Schöpflöffel voll Marinade ablöschen und verdunsten lassen.

Restliche Marinade mit Zwiebeln, Peperoncino und gewürfelten Tomaten hinzufügen, zudecken und für 45 Minuten schmoren.

Hülsenfrüchte mit dem Schmorfleisch vermischen. 10 Minuten, bei kleiner Flamme, zusammen aufkochen. Vom Feuer nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Giro Rosso Classico, aus der Calabria-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 4/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Kochzeit: 60 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten + 1/2 Stunde Marinade

4.74 Gaborsti-Eintopf

1 kg Schweinerippchen, in kleine Stücke gehackt	1 TL Szechuanpfeffer
1 EL Rapsöl	Salz
300 g Zwiebeln	1 EL schwarze Bohnenpaste
300 g Knoblauchzehen	600 ml Geflügelbrühe
1 EL Chilipulver	50 g eingeweichte Rosinen
2 TL Oregano, getrocknet	1 Dos. schwarze Bohnen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 Zweige Basilikum
1/4 TL gemahlener roter Pfeffer	2 Zweige Koriander

Rosinen einweichen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und feinschneiden. Das Rapsöl im Wok erhitzen und die in kleine Stücke gehackten Schweinerippchen anbraten, bis sie Farbe haben. Aus dem Wok nehmen und abtropfen lassen, nochmals Rapsöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten. Oregano, gemahlene Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und beide Pfeffersorten hinzufügen und eine Minute leicht anschwitzen. Schweinerippchen wieder dazugeben, die schwarze Bohnenpaste unterrühren, mit der Brühe auffüllen und den Eintopf köcheln lassen, bis die Rippchen weich sind, d.h. ca. 35-45 Minuten. Die schwarzen Bohnen aus der Dose dazugeben, das Ganze einmal durchkochen, die Rosinen dazugeben, mit den feingeschnittenen Kräutern, Salz und Chilipulver abschmecken und den Eintopf servieren.

Tipp: Als Beilage ein Kräuter-Couscous servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.75 Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen

1 Zwiebel	200 g grüne Bohnen (TK)
1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe (instant)
200 g Möhren	1 TL Majoran
100 g Kohlrabi	1 TL Bohnenkraut
200 g Kartoffeln	150 g TK-Erbesen
300 g Porree	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	

Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken. Möhren abbrausen, wie Kohlrabi schälen, Kartoffeln schälen, waschen, alles in gleich große Würfel teilen. Porree gründlich abbrausen, putzen und in Ringe schneiden.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Möhren, Kartoffeln, Bohnen, Kohlrabi zufügen und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Majoran und Bohnenkraut in den Eintopf rühren. Etwa 15 Min. köcheln lassen. Dann den Porree dazugeben und weitere 5 Min. garen.

Zum Schluss die Erbsen zufügen und den Eintopf weitere 2 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: TK-Gemüse wird vor der Zubereitung nicht aufgetaut. Es bleibt knackiger, wenn es gefroren in die Brühe kommt. Falls Sie frische Bohnen und Erbsen verwenden, fügt man sie mit dem Porree zu und lässt sie 10 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 01/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 22 Min.

pro Person: 190 kcal; E 6 g, F 8 g, KH 23 g

4.76 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm

500 g Lammfleisch	500 g grüne Bohnen
1 Bd. Suppengrün	400 g Kartoffeln
2 Zwiebeln	70 g Frühstücksspeck
1 getr. Lorbeerblatt	1 TL getr. Bohnenkraut
7 Pfefferkörner	1 EL Butter
Salz	

Lammfleisch abbrausen und trockentupfen. Suppengrün waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen, eine in Ringe schneiden, die andere würfeln. Fleisch in 1,5 l Wasser aufkochen, abschäumen. Suppengrün, Zwiebelringe, Lorbeer, Pfeffer, Salz zufügen. Etwa 60 Min. zugedeckt köcheln lassen. Bohnen abbrausen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Das Fleisch

aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Die Kartoffeln mit Bohnen sowie Bohnenkraut darin ca. 15 Min. garen.

Speck- und Zwiebelwürfel in der Butter anbraten. Das Fleisch würfeln. Alles in die Brühe geben und servieren.

Extra Tipp Zu diesem deftigen Eintopf schmeckt ein kühles Pils besonders gut. Wer lieber Wein trinken möchte, kann zu einem kräftigen Roten greifen. Hier empfiehlt sich ein Rioja Reserva oder ein Chianti classico.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen Sammelrezepte 09/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: 60 Min.

Garen: 75 Min.

Pro Person: 430 kcal; E 30 g, F 27 g, KH 17 g

4.77 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch

500 g Lammfleisch aus der Schulter

1 Bd. Suppengrün

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

7 Pfefferkörner

Salz

500 g grüne Bohnen

400 g Kartoffeln

70 g Frühstücksspeck

1 TL getrocknetes Bohnenkraut

1 EL Mehl

Fleisch abbrausen, in 1,5 l Wasser aufkochen. Suppengrün abbrausen, putzen, zerkleinern, 1 Zwiebel abziehen und in Ringe teilen. Fleischbrühe abschäumen, Suppengrün, Zwiebelringe, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz zum Fleisch geben. Ca. 45 Min. zugedeckt köcheln lassen. Bohnen waschen, putzen, in Stücke teilen. Kartoffeln schälen, waschen und grob, Speck fein würfeln. Fleisch aus der Brühe nehmen. Bouillon durch ein Sieb in einen 2. Topf gießen. Kartoffeln, Bohnen und -kraut darin ca. 15 Min. garen. Fleisch würfeln, zum Gemüse geben. Speck auslassen, aus der Pfanne nehmen, 1 Zwiebel abziehen, würfeln, im Speckfett glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, mit etwas Brühe ablöschen, kurz köcheln. Mit dem Speck zum Eintopf geben. Anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 310 kcal; E 33 g, F 10 g, KH 21 g

4.78 Grüner Bohneneintopf

Rosmarin	1 EL Butterschmalz
500 g grüne Bohnen	1 klein. Zwiebel
4 Kartoffeln	300 g gewässertes Pökelfleisch
2 mittelgroße Karotten	

Pökelfleisch in Würfel schneiden und mit einer gehackten Zwiebel in Butterschmalz andünsten. Mit Pfeffer bestreuen, 1/4 l Wasser zugießen und dünsten. Karotten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Bohnen waschen und in Stücke brechen. Mit ca. 3/4 l heißem Wasser oder Bouillon aufgießen. Einige Blättchen Rosmarin zugeben und den Eintopf so lange kochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

4.79 Irish Stew

750 g Lammfleisch (in Ragout-Stücke),	500 g Kartoffeln (geschält und geviertelt),
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt),	1 EL gehackte Petersilie,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	1/2 l Rinderbrühe,
500 g Stangenbohnen (geputzt und eventuell entzweiggeschnitten),	Salz,
	Pfeffer

Fleisch und Bohnen lagenweise in einen Kochtopf schichten. Jeweils mit Zwiebel und Knoblauch, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Rinderbrühe übergießen und 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dann die Kartoffeln dazugeben. Noch etwas Brühe darüber gießen und eine 3/4 Stunde weiterköcheln lassen. Vor dem Servieren mit reichlich Petersilie bestreuen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.80 Italienischer Bohneneintopf

200 g Bohnen (z.B. Borlotti)	1/2 Bd. Suppengrün
100 g durchwachsener Speck in Scheiben	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	2 rote Peperoncini (Glas)
2 Gewürznelken	2 EL Öl
1 Lorbeerblatt	1 TL Tomatenmark
2 Stiele Rosmarin	Pfeffer
2 Stiele Thymian	4 EL Balsamicoessig

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. 2/3 Speck würfeln. 1 Zwiebel mit Nelken spicken, mit übrigem Speck, Lorbeerblatt, Kräutern und Bohnen in 2 l Wasser 30 Min. köcheln lassen.

Suppengrün putzen, waschen. Knoblauch und übrige Zwiebel abziehen, würfeln. Peperoncini in Ringe schneiden. Bohnen abgießen, Sud auffangen. Zwiebel, Speck, Kräuter entfernen. Speck- und Gemüsegewürfel im heißen Öl anbraten, Tomatenmark einrühren. Bohnen, 1 l Sud, Peperoncini zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer, Essig würzen. Nach Wunsch mit Bacon, Salatstreifen und Nudeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 45 Min.

Einweichen ca. 8 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 17 g, F 8 g, KH 24 g

4.81 Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse

750 g Kartoffeln	Pfeffer
300 g Tomaten	2 EL Olivenöl
2 gross. Zwiebeln	1 Bd. Petersilie
300 g grüne Bohnen	1 klein. Zweig Rosmarin
100 g süße Sahne	1 Zweig Bohnenkraut
150 g Crème fraîche	200 g Schafskäse
Salz	

Kartoffeln in dünne, Tomaten in dicke Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. Bohnen in Stücke brechen. Gemüse der Reihenfolge nach in eine gefettete Auflaufform schichten.

Sahne und Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, Kräuter hacken, dazugeben und Soße über das Gemüse gießen.

Schafskäse zerbröckeln und darüber verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 50 bis 60 Minuten, 5 bis 10 Minuten 0. Eventuell in den letzten Minuten mit Alufolie zudecken.

Beilage: Hackbraten.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.82 Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos

100 g Dörrbohnen	2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
2 l Salzwasser, siedend	3 Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Ringen
2 Paar Paprikawürste (z. B. Chorizos, ca. 400 g), ohne Haut, schräg in Stücken	4 Zweiglein Thymian oder Bohnenkraut
800 g Raclette-Kartoffeln, geschält	1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 400 g)
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bohnen in einer großen Pfanne zugedeckt ca. 30 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Die Wurststücke in einem Bratpfopf ohne Fett bei kleiner Hitze langsam knusprig braten, herausnehmen. Kartoffeln und Knoblauch unter gelegentlichem Wenden in derselben Pfanne zugedeckt ca. 35 Min. weich dämpfen.

Hitze erhöhen, die Frühlingszwiebeln und den Thymian begeben unter Wenden mitbraten, bis die Kartoffeln goldbraun sind, alles herausnehmen. Die Tomaten in der selben Pfanne aufkochen. Die Bohnen und die Wurststücke begeben, ca. 5 Min. köcheln. Kartoffeln darunter mischen, nur noch heiß werden lassen, würzen.

HINWEIS: Dörrbohnen müssen nicht mehr eingeweicht werden. Heutzutage werden neue Sorten mit einer dünneren Haut verwendet, die in einem speziellen Dörrverfahren (ohne Chemie) getrocknet werden. Es genügt, wenn die Dörrbohnen in reichlich Wasser ca. 30 Min. vorgekocht werden (Anweisung auf der Packung beachten).

TIPP: statt Chorizos Waadtländer Würste verwenden.

SCHNELLER GEHTS: statt Raclette-Kartoffeln Patatli verwenden, nur noch goldbraun braten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 02/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

4.83 Kartoffel-Bohnengratin

800 g Gschwellti, geschält, in Scheiben oder an der Röstiraffel gerieben	1 Becher Saucenrahm (180 g)
1 Dos. rote Bohnen, abgetropft (275g)	1 dl Milch
150 g Greyerzer, gewürfelt	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>GUSS</i>	1 TL Salbeiblätter, gehackt
	1/2-1 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Gratin vorbereiten: Kartoffeln, Bohnen und Käse in vier ofenfeste Portionenförmchen verteilen.

Guss: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren, darübergießen.

Gratinieren: 20-25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Wird anstelle von vier Förmchen eine Form (weit, ofenfest) verwendet, beträgt die Gratinierzeit 25-30 Minuten.

Dazu passt: Chinakohlsalat mit Orangen und gerösteten Mandeln.

Hinweis: am Vorabend gekochte Gschwellti verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 01/1994 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.84 Kartoffeleintopf mit Kidneybohnen

750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	1 Dos. Kidneybohnen (425 ml)
2 Zwiebeln	4 EL Crème fraîche
100 g gek. Schinken am Stück	Salz
3 EL Öl	Cayennepfeffer
100 g Backpflaumen ohne Stein	30 g Rucola
500 ml Gemüsebrühe (instant)	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und hacken. Den Schinken würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Schinken darin knusprig braten. Die Backpflaumen zufügen und kurz andünsten. Die Mischung auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Zwiebeln ins Bratenfett geben und glasig dünsten. Kartoffeln zufügen und anbraten. Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Bohnen abtropfen lassen, zu den Kartoffeln geben und miterhitzen. Crème fraîche unterziehen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Rucola verlesen, abrausen, trockenschütteln und grob zerkleinern. Mit Schinken sowie Backpflaumen unter den Eintopf heben, abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 410 kcal; E 14 g, F 16 g, KH 50 g

4.85 Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten

1 Zwiebel	Cayennepfeffer
1 EL Butter	Worcestershiresauce
1 l Milch	500 g gekochte grüne Bohnen
2 EL Kartoffelpüreepulver, (evtl. mehr)	500 g gekochte, gewürfelte Kartoffeln
Salz	500 g Tomaten
Pfeffer	Petersilie

Zwiebel würfeln und in heißer Butter andünsten. Die Milch angießen, aufkochen und mit

Kartoffelpüreepulver binden. Einige Minuten köcheln, mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestershiresauce würzen. Bohnen und Kartoffelwürfel zufügen. Tomaten häuten, entkernen, grob würfeln und ebenfalls in die Suppe rühren. Alles miteinander etwa fünf Minuten durchziehen lassen, noch einmal abschmecken und servieren. Tip: Mit gewürfelter oder in Scheiben geschnittener Fleischwurst ist diese Suppe ein gehaltvoller, trotzdem leichter und herzhafter Eintopf

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

4.86 Köksjes-Suppe

500 g Köksjes	1/4 Sellerie
1.5 l Einweichwasser	1 dicke Möhre
1 Scheib. Beinflisch	2 dicke Zwiebeln
3/4 l Wasser	1 kg Kartoffeln
1/2 TL Salz	250 g geräucherter, durchwachsener Speck
1 Stange Porree	1/2 Bd. Petersilie

Köksjes-Bohnen am Abend vorher in kaltem Wasser einweichen.

Aus dem Fleisch, dem gewaschenen und klein geschnittenen Suppengemüse, Wasser und Salz eine kräftige Rinderbrühe kochen - circa 1 1/2 Stunden. Suppenfleisch fein würfeln. Bohnen im Einweichwasser mit dem geräucherten Speck rund eine Stunde bissfest garen. Alles in einem großen Topf miteinander vermischen Die geschälten und gewürfelte Kartoffeln und sowie die gepellten und klein geschnittenen Zwiebeln zugeben und noch 5 bis 10 Minuten kurz mitkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Ein Bohnenmenü: - Maltesischer Bohnendipp - Bunter Bohnensalat - Köksjes-Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: ServiceZeit KostProbe vom 22.09.2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.87 Kraut-und-Bohnen-Topf

500 g Bohnenkerne	und Lauch
1 groß. Zwiebel	3-4 Hähnchenkeulen
2-3 Knoblauchzehen	1 EL Senfsaat
70 g Speck in dünnen Scheiben ohne Schwarte	3 Lorbeerblätter
1 EL Olivenöl	Pfeffer
je 1 gute Tasse gewürfelte Möhre, Sellerie	Salz
	4-5 Kardamomkapseln

1-2 getrocknete Chilis (nach Geschmack)	300 g feine Erbsen (Tiefkühlware)
1/2 Weißkohlkopf (circa 600 g)	250 g frische grobe Bratwürste
4 mittelgroße Kartoffeln (300 g)	Petersilie

Die Bohnen in einer Schüssel eine Handbreit mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Tipp: Man kann ruhig mehrere Bohnensorten mischen, zum Beispiel die bräunlichen Wachtelbohnen mit weißen Bohnenkernen - allerdings darauf achten, dass sie etwa die gleiche Größe und die gleiche Garzeit haben.

Am nächsten Tag Zwiebel und Speck fein würfeln. Speckwürfel in einem großen Suppentopf im Öl auslassen. Zunächst die Zwiebelwürfel, dann Knoblauch, Möhren, Sellerie und Lauch - alles klein gewürfelt - und schließlich die abgetropften Bohnenkerne dazugeben. Salzen und pfeffern. Die Hähnchenkeulen obenauf legen - sie geben mit ihren Knochen der Brühe Kraft und Geschmack. So viel Wasser angießen, bis alles gut bedeckt ist, Gewürze - Senfsaat, Lorbeerblätter und Kardamom - hinzufügen. Die Kapseln zuvor mit der Messerschneide aufklopfen und die Kerne herausschütteln. Nach Geschmack auch Chili hinzufügen.

Nun darf alles eine ganze Weile unter dem Siedepunkt köcheln, mindestens eine gute Stunde, bis die Bohnen weich sind - dies muss man immer wieder probieren.

In der Zwischenzeit das Weißkraut vierteln, dicke Strunkteile entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Bevor beides in den Topf gegeben und nochmals gesalzen wird, die Hähnchenkeulen herausfischen und ein wenig abkühlen lassen. Nach einer weiteren halben Stunde sanften Köchelns ist alles gar und hat sich innig miteinander verbunden.

Unterdessen das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen, alle Sehnen, Haut und Fett sorgsam wegschneiden, das Fleisch exakt würfeln und zusammen mit den grünen Erbsen wieder in den Suppentopf rühren. Am Ende aus frischer Bratwurst (oder Mett) kleine Kloßbällchen formen und in der fertigen Suppe einige Minuten gar ziehen lassen - aber nicht kochen, sonst trocknen sie aus. Zum Schluss noch fein gehackte Petersilie unterrühren und den bunten Eintopf in tiefen Tellern anrichten.

Beilage: ein Stück Brot.

Getränk: ein kräftiger, voller Riesling - am liebsten aus dem Elsass.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

★ Quelle: WDR-ServiceZeit Essen und Trinken Herzhafte Suppen und Eintöpfe Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer vom 4. März 2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schaefer

4.88 Lammtopf mit grünen Bohnen

Für vier bis sechs Personen

1 Lammschulter (ca. 1,5 kg)

2 Zwiebeln, (evtl. mehr)

3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl, (evtl. mehr)

(wir verwendeten Rapsöl, das hat einen besonderen Nußgeschmack)

1/2 l Fleischbrühe, ca.

500 g Kartoffeln	1 kg flache grüne Bohnen
Salz	1 Sträußchen Bohnenkraut
Pfeffer	1 Becher Crème fraîche (150 g)
Paprikapulver	

Das Lammfleisch von den Knochen lösen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Kartoffeln in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in einem breiten Topf im heißen Öl (das Öl muß rauchend heiß sein) schön groß anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die Zwiebeln zufügen, erst wenn sie Farbe genommen haben, den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Paprikapulver bestäuben, und sobald dieses alles rot überzieht, karamelisiert - die Kartoffeln zufügen und die Fleischbrühe angießen. Zugedeckt auf sanftem Feuer etwa eine Stunde langsam schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Inzwischen die Bohnen putzen, sie schräg in möglichst akkurate Rhomben schneiden. Die Bohnen mit den Stielen des Bohnenkrauts in stark gesalzenem Wasser knapp bißfest kochen. Eiskalt abschrecken. Erst ganz zum Schluß in den Lammtopf rühren, gut vermischen und etwa fünf Minuten alles miteinander schmurgeln.

Reichlich feingehacktes Bohnenkraut einrühren. Die dicke Sahne oder den Crème fraîche nimmt sich jeder bei Tisch selbst. Der Eintopf schmeckt am besten aus tiefen Tellern, mit dem Löffel gegessen.

Dazu paßt ein kräftiger Rotwein aus Bordeaux oder Ungarn.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

4.89 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi

750 g Schneidebohnen	1 Lorbeerblatt
2 Paprikaschoten (rot + gelb)	1/2 TL getrockneter Majoran
4 groß. Kartoffeln	150 g Cabanossi
1 Gemüsezwiebel	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Öl	2 EL Schmand oder saure Sahne
2 EL Gemüsebrühe	

Bohnen und Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem großen Topf im heißen Öl andünsten. Paprika und Kartoffeln unter Wenden kurz mitdünsten. Dann die Bohnen zufügen. Alles mit gut 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe, Lorbeer und Majoran unterrühren. Die Suppe zugedeckt 15-20 Minuten köcheln. Inzwischen die Wurst in Scheiben schneiden. Tomate waschen, würfeln. Mit

der Wurst zur Suppe geben, weitere 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit Schmand anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 08/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 17 g, F 22 g, KH 29 g

4.90 Lothringer Bohnensuppe

500 g grüne Bohnen,	se),
200 g weiße Bohnen (am Vortag eingeweicht),	Bohnenkraut,
3 Zwiebeln (Ringe),	2 Knoblauchzehen (gepresst),
6 Kartoffeln (Würfelchen),	Thymian (klein gehackt),
Butterfett,	Petersilie,
1 1/2 l Fleischbrühe,	Salz,
1 Dos. Pelati (geschälte Tomaten in der Dose),	Pfeffer,
	2 EL Sauerrahm

Die eingeweichten Bohnenkerne abschütten und im heißen Butterfett zusammen mit den grünen Bohnen, Zwiebelringen und Kartoffelwürfelchen dünsten. Mit Brühe ablöschen und weich kochen. Die gehäuteten Tomaten und das Bohnenkraut ein paar Minuten mit köcheln lassen. Knoblauch, Thymian und Petersilie dazu geben und kurze Zeit ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe mit Sauerrahm verfeinern.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Dicke Suppen Folge 295 vom 9. Februar 2003 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.91 Luxemburger Bohneneintopf

400 g geräucherter durchwachsener Speck	200 g Knollensellerie
4 Mettwürstchen (z. B. Luxemburger Kochwürste)	Meersalz, Pfeffer
1 kg grüne Bohnen	50 g Butter
1 kl. Stange Porree (Lauch)	2 EL Mehl
2 Zwiebeln, 300 g Kartoffeln	150 g Creme fraîche

Speck mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei milder Hitze gut 1 Stunde gar ziehen lassen. Die Wurst in kochendes Wasser geben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Bohnen und Porree putzen, waschen, Porree längs halbieren. Beides in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, hacken. Kartoffeln und Sellerie schälen,

waschen, klein würfeln. Bohnen, Porree, Zwiebeln und Sellerie in 2 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15-20 Minuten köcheln. Kartoffeln zugeben, ca. 10 Minuten weitergaren. Butter im Topf schmelzen. Mehl darin kurz anschwitzen. Nach und nach so viel vom Gemüsesud einrühren, bis eine sämige Soße entstanden ist. Kurz köcheln und evtl. durch ein Sieb zum Gemüse gießen. Abschmecken. Speck von der Schwarte befreien und in dünne Streifen schneiden. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Eintopf mit Speck, Wurst und Crème fraîche anrichten.

Mengenangabe: 8 Personen:

* Quelle: kochen&genießen 11/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 540 kcal; E 22 g, F 42 g, KH 15 g

4.92 Maria-Isabels Eintopf

500 g Bohnen	500 g Speckwürfeli
500 g Tomaten	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl	Salz
2 Knoblauchzehen, gepresst	nach Bedarf Pfeffer
500 g Zwiebeln, in Ringen	

Gemüse vorbereiten: Bohnen in fingerlange Stücke, Tomaten, geschält, in Würfel schneiden. Garen: Gemüse und restliche Zutaten bis und mit Oregano ins warme Olivenöl geben, langsam und unter gelegentlichem Wenden aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Von Zeit zu Zeit sorgfältig umrühren. Nach Bedarf würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp: Bilden die Tomaten viel Flüssigkeit, Deckel wegnehmen und offen weiterköcheln.

* Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 4 April 1989

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

*1 Quelle: Frau Olga Bürgel-Chatton

4.93 Minestrone mit grünen Bohnen

2 groß. Zwiebeln	1 EL Tomatenmark
100 g durchwachsener Speck	1 l Gemüsebrühe (instant)
150 g Sellerie	100 g Risotto-Reis
2 Möhren	Salz, Pfeffer
1 Zucchini	1 Bd. Petersilie
400 g grüne Bohnen	

Die Zwiebeln abziehen, ebenso wie den Speck fein würfeln. Sellerie und Möhren waschen, putzen und schälen. Beides in Würfel schneiden. Zucchini und Bohnen abbrausen, putzen.

Bohnen halbieren, Zucchini in Scheiben teilen.

Speck in einem großen Topf unter Rühren auslassen. Die Zwiebeln zufügen, glasig braten. Das Gemüse dazugeben, einige Minuten andünsten.

Tomatenmark einrühren. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

Den Reis unterrühren und ca. 15 Min. bei niedriger Temperatur weitergaren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie abbrausen trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Minestrone mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 35 Min.

pro Person: 310 kcal; E 9 g, F 16 g, KH 29 g

4.94 Mutter Olivs Bohneneintopf

500 g Stangenbohnen (Enden abschneiden, eventl. Fäden ziehen),	Bohnenkraut, 2 Birnen,
500 g Kartoffeln (geschält, in mittelgroße Würfel geschnitten),	500 g geräucherter Kochspeck, Butterfett
1 Zwiebel (fein gehackt),	

In einem hohen Topf Butterfett schmelzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die geputzten Stangenbohnen waschen und ins Fett geben. Gut durchrütteln, damit alle Bohnen von Butter umgeben sind. Bohnenkraut darauf legen. Auf die Bohnen die Kartoffeln schichten. Auf die Kartoffeln die halbierten Birnen und den Speck legen. Eine Tasse Wasser oder Fleischbrühe darüber gießen. Salzen. Gut zudecken. Auf kleinem Feuer ca. 1 Stunde köcheln lassen. Getrennt anrichten.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.95 Paprika-Bohnen-Eintopf

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomaten-Paprika-Mark
500 g gelbe Paprikaschoten	250 ml Gemüsebrühe, ca.
1-2 Stangen Staudensellerie	1 Pkg. passierte Tomaten (425 ml)
300 g Tomaten	Salz, Pfeffer

Chiliflocken	1 groß. Dose weiße Bohnen (850 ml)
Paprikapulver edelsüß	1 Bd. Koriander

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Sellerie waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, würfeln und entkernen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Übriges Gemüse zugeben, mit andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika würzen, zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Bohnen im Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zum Eintopf geben, nach Belieben etwas mehr Brühe angießen und weitere ca. 5 Minuten garen. Koriander waschen und grob hacken. Eintopf abschmecken, anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: BILD der FRAU Gut kochen & backen Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: ca. 30 Minuten

pro Portion: ca.: 320 kcal; E 17 g, F 9 g, KH 37 g

4.96 Party-Pfeffer-Topf

5 mittelgroße Zwiebeln	Salz
750 g Schweinemett	3 TL Pfefferkörner
1 Ei (Gr. M)	3 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen
3 EL Paniermehl	2-3 EL Tomatenmark
Pfeffer	4-5 TL klare Brühe (Instant)
2-3 EL Öl	500 ml Tomatenketchup
750 g Kartoffeln	etwas Zucker
500 g Porree (Lauch)	evtl. Schmand und Petersilie zum Garnieren

Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Mett, Ei, Paniermehl und Pfeffer verkneten. Zu Bällchen formen. Im großen Topf im heißen Öl rundherum 6-8 Minuten braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Bratfett aufbewahren. Kartoffeln schälen, Porree putzen. Beides gut waschen. Kartoffeln klein schneiden und Porree in dünne Ringe schneiden. Die restlichen Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln im heißen Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Porree und Zwiebeln zugeben und unter Wenden kurz mitbraten. Mit Salz würzen. Pfefferkörner grob zerstoßen und zufügen. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Tomatenmark zu den Kartoffeln geben und kurz anschwitzen. 1 l Wasser angießen und aufkochen. Brühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Ketchup einrühren, Bohnen und Mettbällchen zufügen. Alles nochmals aufkochen und abschmecken. Evtl. garnieren.

Mengenangabe: 6-8 Personen

★ Quelle kochen & genießen 01/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 580 kcal / 2430 kJ; E 35 g, F 26 g, KH 47 g

4.97 Rindfleisch-Bohnentopf mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot

750 ml Gemüsebrühe	200 g Räucherspeck
4 Scheib. Roggenmischbrot	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 EL Schnittlauch	1/2 Lauch
8 Pfefferkörner	1/2 Karotte
2 Nelken	1/4 Sellerie
6 Wacholderbeeren	1 EL Bohnenkraut
3 Lorbeerblätter	120 g Bohnen
1/2 EL Rapsöl	360 g Rinderschulter
1/4 Meerrettichstange	

Das Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Den Sellerie, die Mohrrübe und den Porree säubern und alles in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und feinwürfeln. Den Räucherspeck grobwürfeln und eine Knoblauchzehe schälen und feinblättrig schneiden. Bohnen säubern, oben und unten etwas abschneiden und zweimal schräg durchschneiden. Das Bohnenkraut abstreifen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Brotscheiben halbieren und den Meerrettich mit dem Mixer in Späne schaben. Rapsöl im Topf erhitzen, Speck und Zwiebeln angehen lassen, Knoblauch zugeben, Fleisch einsetzen und rundum mit anbraten. Nelke, Wacholder, Lorbeer und Pfefferkörner hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und 8-10 Minuten köcheln lassen. Danach die Bohnen mit dem Bohnenkraut dazugeben. Das Ganze wieder 10-15 Minuten köcheln lassen und dann Porree, Sellerie und Mohrrüben dazugeben, auf den Biss mitgaren lassen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnentopf in tiefem Teller oder Terrine anrichten, mit Meerrettichspänen und Schnittlauch bestreuen. Mit einem Bohnenkrautsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.98 Römische Bohnen

750 g Grüne Bohnen (vorbereitet gewogen)	50 g Butter
375 g Rindfleisch	250 g enthäutete Tomaten
250 g Zwiebeln	Salz, Paprika, Pfeffer, Zucker

Bohnen waschen, kleine ganz lassen, große einmal durchbrechen. Rindfleisch waschen und in kleine Würfel schneiden. Gewürfelte Zwiebeln mit dem Fleisch in zerlassener Butter kurze Zeit erhitzen. Die Bohnen hinzufügen, gar dünsten lassen. Gewürfelte Tomaten 15 Minuten vor Beendigung der Dünstzeit hinzufügen. Den Eintopf mit den Gewürzen abschmecken.

Dünstzeit 1 Stunde

4.99 Rumänischer Bohneneintopf

200 g weiße Bohnen	400 g grüne Bohnen
1 Zwiebel	3 Zweige Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe	1/4 l Rinderbrühe
150 g durchwachsener Speck	1 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 EL getrockneter Thymian, (evtl. mehr)	

Weißer Bohnen waschen und über Nacht in einem halben Liter Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Speck in Würfel schneiden und in einem Topf auslassen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und andünsten. Weiße Bohnen mit dem Einweichwasser zugeben, mit Salz und Thymian würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten garen. In der Zwischenzeit grüne Bohnen putzen und waschen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit grüne Bohnen und Bohnenkraut zugeben sowie Brühe und Zitronensaft angießen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, in Tellern anrichten und nach Wunsch mit Porreestreifen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Wir für Sie 4 / 96 der Stadtwerke Bochum

4.100 Sauerkraut-Bohnen-Eintopf

3 EL Öl	1/4 l Rotwein
800 g Kartoffeln (geschält, gewürfelt)	600 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g Zwiebeln (geachtelt)	1 Dos. weiße Bohnen (425 g EW)
200 g Bacon (gewürfelt)	300 g Cabanossi (in Scheiben)
600 g Sauerkraut	Salz
1 Knoblauchzehe (durchgepresst)	Pfeffer
3 TL Kräuter der Provence	4 Zweige Thymian (gehackt)
2 EL Tomatenmark	

Öl in einem Bräter auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, Kartoffeln, Zwiebeln und Bacon anbraten. Kraut, Knoblauch, Kräuter, Tomatenmark dazugeben, mit Wein und Brühe

aufgießen und 40 - 45 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Bohnen und Wurst untermengen, salzen, pfeffern, gut abschmecken, mit Thymian bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Kochkalender 1999 VWEW-Verlag GmbH Frankfurt

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.101 Schwarz-rot-weißer Bohnentopf

100 g schwarze Bohnen	Salz
100 g rote Bohnen	Pfeffer
100 g weiße Bohnen	2 EL mittelscharfer Senf (evtl. mehr)
250 g Kalbssteak	3/8 l Brühe
250 g Rumpsteak	250 g süße Sahne
250 g Schweinesteak	Salz
250 g Zwiebeln	Pfeffer
6 EL Öl	1 Bd. glatte Petersilie

Bohnen getrennt mit jeweils 3/4 l Wasser ankochen und 90 bis 120 Minuten fortkochen. Fleisch in grobe, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Senf unterrühren, Brühe angießen, ankochen und 45 Minuten schmoren. Bohnen abtropfen lassen, mit der Sahne zum Fleisch geben und Flüssigkeit 10 bis 15 Minuten bei milder Wärmezufuhr reduzieren. Bohnentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

4.102 Serbischer Bohnentopf

250 g kleine weiße Bohnen	1 gewürfelte Paprikaschote
eingeweicht oder aus der Dose	1 gewürfelte Möhre
1 Zwiebel	2 EL Öl
2 Knoblauchzehen, gehackt	Salz
200 g rohes Kasseler, kleingeschnitten, ohne Knochen	1 TL Rosenpaprika
1 gehackte Zwiebel	2 gewürfelte gekochte Kartoffeln

Die Bohnen, die Zwiebel und die Knoblauchzehen mit 1 1/2 Liter Wasser oder Brühe (Würfel) aufsetzen. Das Kasseler mit der Zwiebel, der Paprikaschote und der Möhre in

Öl scharf anbraten und zugedeckt 15 Minuten dünsten. Salzen und mit Paprika würzen. Zu den Bohnen geben und so lange kochen, bis Bohnen und Fleisch gar sind, die Bohnen dürfen etwas zerfallen. Dann Kartoffeln zufügen und nach Geschmack abschmecken. Die Suppe soll scharf sein. Dazu gibt es Weißbrotscheiben, die man mit einer Knoblauchzehe leicht abreiben kann.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Ulrich Klever Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.103 **Sommereintopf mit Bohnen, Tomaten - und Kartoffeln**

<i>Zutaten</i>	2 EL Butter
500 g Schwertbohnen	1/8 l Fleischbrühe
Salz	2 Zweige Bohnenkraut
500 g Fleischtomaten	1 ordentlicher Schuß süße Sahne
500 g Kartoffeln	1 EL Sojasauce
1 Zwiebel	Pfeffer
4 Knoblauchzehen	1 Büschel Thai-Basilikum

Die Bohnen putzen, schräg in Stücke schneiden und in Salzwasser 4 Minuten blanchieren; eiskalt abschrecken. Tomaten häuten, entkernen und in ähnlich große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andünsten, mit Fleischbrühe aufgießen, die Kartoffeln und das Bohnenkraut zufügen. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, das Bohnenkraut herausnehmen und ein wenig umrühren, damit der Kochsud etwas Bindung bekommt.

Bohnen und Tomaten hineingeben, einen Schuß Sahne angießen, würzig abschmecken und noch zwei Minuten durchziehen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die abgezupften Basilikumblätter untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

4.104 **Sommerlicher Gemüsetopf**

3 groß. Möhren	1 Lauchstange
3 Kartoffeln	3 EL Olivenöl
1 klein. Sellerieknolle	1 klein. Blumenkohl
1 rote Zwiebel	250 g grüne Bohnen
1 weiße Zwiebel	Salz
6 Knoblauchzehen, (evtl. mehr)	1 Paprikaschote

5 Tomaten	Sojasauce
2 rote Rübchen	Petersilie
1 TL gekörnte Brühe	Parmesan
Pfeffer	

Möhren, Kartoffeln, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch putzen und in Würfel oder Ringe schneiden. In einem großen Topf im heißen Öl sanft andünsten. Blumenkohl in Röschen teilen. Bohnen putzen, kleinschneiden und in Salzwasser blanchieren (wegen der Farbe). Paprika entkernen und würfeln. Tomaten häuten, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die roten Rübchen getrennt in Salzwasser garkochen, damit sie nicht alles rot färben, und klein schneiden. Alle Gemüse in den Suppentopf füllen. Mit Wasser knapp bedecken. Salzen, gekörnte Brühe zufügen, pfeffern, mit Sojasauce würzen.

Zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise köcheln, bis alle Gemüse gar sind. Erst jetzt die roten Rübchen unterrühren, ebenso die gehackte Petersilie und den Eintopf abschmecken. Bei Tisch streuen sich die Gäste nach Belieben frisch geriebenen Parmesan über ihre Portion und würzen sie nach Gusto mit einigen Tropfen Olivenöl.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

4.105 Tessiner Eintopf

1 Zwiebel	Thymian
2 Knoblauchzehen	Majoran
30 g Butter	Bohnenkraut
2 EL Öl	Salz
1 kg grüne Bohnen	Pfeffer
1 kg Kartoffeln	3/4 l Brühe
400 g gekochter Schinken (1 Scheibe)	2 Tomaten

Zwiebel und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Butter und Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen brechen, Kartoffeln in Stifte, Schinken in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kräuter, Salz, Pfeffer und Brühe hinzufügen, ankochen und 20 Minuten fortkochen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Achtel schneiden und unterheben.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

4.106 Texanischer Bohnenauflauf

500 g Hühnerbrustfilet	(400 g)
4 EL Sojaöl	1 Dos. Kidneybohnen (400 g)
etwas Salz	2 Lorbeerblätter
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g saure Sahne
2 Zwiebeln	4 EL Ketchup
2 grüne Paprikaschoten	etwas Rosenpaprika
2 Thymianzweige	100 g Tacoschalen
1 Dos. gebackene Bohnen in Tomatensauce	150 g geriebener Gouda

Das Filet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Etwa 2 El Öl erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und dann in etwa 1 cm große Quadrate schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen abzupfen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und die Auflaufform (etwa 30 cm lang) mit etwa 1 El Sojaöl einfetten.

Etwa 1 EL Sojaöl in einem Topf erhitzen, die Paprikastücke darin anbraten, die gebackenen Bohnen mit den Kidneybohnen (Wasser abgießen) sowie die Lorbeerblätter dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und Sahne dazugießen.

Die Filetstreifen in die Bohnenmischung geben. Die gefüllten Tacoschalen dicht nebeneinander in die Auflaufform setzen. Zwiebelringe verteilen und alles mit Käse bestreuen. Das Ganze auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Rezeptkalender

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Backzeit: 20 Min.

4.107 Topf mit weißen Bohnen

500 g Hackfleisch	frische oder konservierte Tomaten
2 EL Öl	500 g weiße Bohnen
2 Zwiebeln	1 Pkg. oder eine Flasche Chilisoße
1/2 l Tomatensaft	Salz

Am Abend vorher die Bohnen einweichen und über Nacht stehenlassen. Im Einweichwasser fast weich kochen, nicht salzen. Erst die klein geschnittenen Zwiebeln im Öl anbraten, dann das gewürzte Hackfleisch hierauf mit Tomatensoße ablöschen, die frischen oder konservierten Tomaten zufügen, ebenfalls die gekochten Bohnen und die Chilisoße. Alles zusammen noch etwa 30 Minuten langsam kochen lassen.

Zum Servieren: Dies ist ein winterliches Eintopfgericht, man reicht dazu eine Scheibe

Bauernbrot! Da es ziemlich scharf ist, wird es als Herrenessen bezeichnet.

Zum Variieren: Man kann andere Gemüsesorten dazutun z.B. nur die Hälfte der Bohnenmenge, dafür aber Karotten und in Streifen geschnittene rote und grüne Paprikaschoten.

★ Quelle: COOKERY Card Club Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Kochzeit: 2-2 1/2 Stunden.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten plus Einweichzeit

4.108 Tscholent für Schabbat (auch Scholet genannt)

1 Glas braune Bohnen,	1 Knoblauchzehe,
1 Glas weisse Bohnen,	250 g geräuchertes Rindfleisch oder geräucherte Gänsekeule,
1/2 Glas Graupen,	3 Fleischknochen,
1/2 Glas Öl oder 3 EL Gänse- oder Hühnerschmalz,	3 Markknochen,
2 gross. Zwiebeln,	Salz
1 EL rotes, scharfes Paprikapulver,	

Öl oder Fett in einem grossen, hohen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Vom Feuer nehmen, Paprika dazugeben, mit 1/4 Glas Wasser löschen. Bohnen und Graupen zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz würzen und mit Wasser aufgiessen, so dass der Topf fast voll ist. Aufkochen. Knochen, Knoblauch und Fleisch zufügen, ca. 1/2 Stunde kochen. Vom Feuer nehmen, danach nochmals eventuell würzen. Topf mit einem gut sitzenden Deckel oder Alufolie fest verschliessen. Im Backofen bei 150 Grad 12 bis 15 Stunden garen. Nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist, bevor das Gericht über Nacht im Backofen bleibt, andernfalls Wasser zugiessen. Falls der Tscholent 1 Stunde vor dem Servieren zu flüssig ist, Deckel abnehmen und noch bräunen lassen. Nicht umrühren, damit die Bohnen nicht 'matschig' werden. Das Gericht soll nicht 'suppig' sein, sondern saftig und braun. Zum Tscholent kann auch ein Kugl serviert werden, das im gleichen Topf mitschmort.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit der Frau des Rabbi Folge 222, vom 24. Oktober 1999 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

4.109 Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini al formaggio

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

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

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 23.09.2008 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.110 Updrögt Bohnen Eintopf

1-2 Mettwurstchen	1 Zwiebel
500 g Kartoffeln	500 g grüne Bohnen
Salz, Pfeffer	750 g durchwachsener, getrockneter Speck
1/2 l Wasser	

Vorbereitung: Weichschalige, möglichst fadenfreie grüne Bohnen auf einen dünnen Faden ziehen. An einem geeigneten, trockenen Ort aufhängen. Wenn die Bohnen getrocknet sind, in Stoffbeuteln aufbewahren.

Zubereitung: Die getrockneten Bohnen gut waschen, in Stücke brechen und über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen, die Bohnen mit kaltem Wasser ansetzen und ca. 1/2 Stunde auf mittlerer Flamme vorsichtig kochen. Danach das Wasser abgießen. Die Bohnen mit dem in Scheiben geschnittenen Speck und der kleingehackten Zwiebel in 1/2 l Wasser ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel und die Mettwurst die letzten 30 Minuten mitgaren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 140

4.111 Weiße Böhnli mit Ragout

250 g weiße Böhnli	1 Dos. Pelati (ca. 400 g)
Wasser, nach Bedarf	2 dl Gemüsebouillon
500 g Rindsragout (in ca. 1/2 cm großen Würfeln)	1 TL getrockneter Thymian
Öl zum Anbraten	1 TL getrockneter Basilikum
150 g Saucenzwiebeln	wenig abgeriebene Zitronenschale
2 Knoblauchzehen, gehackt	1 Lauch, in 1 cm breiten Rädchen
	1 TL Salz

Die Böhnli über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen.

Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Öl im Bratpfopf heiß werden lassen, Ragout portionenweise anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Hitze reduzieren, Saucenzwiebeln und Knoblauch im Bratsatz andämpfen, Pelati mit der Flüssigkeit zugeben und kurz mitdämpfen. Bouillon, Thymian, Basilikum und Zitronenschale begeben. Fleisch und Böhnli ohne Einweichflüssigkeit beifügen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 1 Stunde köcheln. Lauch zugeben, weitere 15 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte leicht gebunden sein. Erst zuletzt salzen Gesamtkochzeit: ca. 1 1/2 Stunden.

Tipp: Schnelleinweichen: Die Böhnli in kaltem Wasser aufsetzen, 5 Minuten köcheln und 1 Stunde quellen lassen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 2 Februar 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.112 Weiße Bohnensuppe mit gebratener Entenleber, geriebenem Gouda, Chili und Kardamo

2 EL kaltgepresstes Rapsöl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig Basilikum	1.5 l Geflügelbrühe
1 Zweig Rosmarin	1 TL Kreuzkümmel
1 Zweig Thymian	1 klein. Chilischote halbiert, ausgewaschen und in Würfel geschnitten
1 Prise Salz	2 Tomaten grob zerkleinert
4 Kapseln Kardamom	1 Knoblauchzehe fein gehackt
Chili aus der Mühle	2 Schalotten fein gehackt
20 g Butter	200 g weiße Bohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht
250 g Entenleber	
Zesten von zwei Zitronen	
100 g alter Gouda fein gerieben	

Schalotte und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Die abgetropften Bohnen, die Tomaten, den Chili zugeben. 5 Min. schmoren, die Hälfte von Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Die Brühe zugeben und alles 1,5 Std. köcheln bis die Bohnen ganz weich sind. Alles pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenleber in schäumender Butter anbraten, die Kräuter zugeben, pfeffern und mit Chili würzen. Sanft 2-3 Min. braten. Die Suppe noch einmal mit dem Mixstab aufschlagen.

Im Suppenteller anrichten. Die Entenleber klein schneiden und in die Suppe legen. Klein geschnittene Chilischote, Zitronenschale und Thymian mischen und auf die Suppe geben. Mit Kreuzkümmel und Kardamom bestreuen, sowie dem geriebenen Gouda. Tipps: Weiße Bohnen nicht mit Salz kochen, das Salz erst kurz vor Schluss zugeben, es verzögert sonst den Garprozess. Leber ebenfalls erst zum Schluss salzen, sonst kann sie hart werden. Wenn Sie den Geschmack der Leber mildern wollen, legen Sie die geputzte Leber in etwas Milch ein.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 100

4.113 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch

375 g weiße Bohnen	100 g Sellerie
2 l Wasser	1 Petersilienwurzel
Salz	1 Stg. Lauch
Bohnenkraut	250 g geschälte Kartoffeln
375 g Lammrippchen	Petersilie
3 Möhren	

Bohnen am Abend vor der Zubereitung in 2 l Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser, Salz und Bohnenkraut ankochen, 50 Min. fortkochen und 10 Min. in der Nachwärme fertig garen.

Fleisch waschen und im Ganzen oder geteilt zugeben.

Möhren und Sellerie schälen, Petersilienwurzel und Lauch putzen, alles waschen und klein schneiden. Kartoffeln in Stücke schneiden. Gemüse und Kartoffeln in die Suppe geben, aufkochen und fortkochen, bis das Fleisch weich ist.

Mit zerkleinerter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 23.03.99

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

4.114 Westfälisches Blindhuhn

250 g durchwachsener Speck	250 g Äpfel
300 g grüne Bohnen	250 g Birnen
200 g weiße Bohnen	Salz
200 g Mohrrüben	Pfeffer

Die weißen Bohnen werden am Vorabend eingeweicht und am folgenden Tag in dem Einweichwasser mit dem Speck halb-weich gekocht. Fügen Sie die grünen Bohnen und die

in Streifen geschnittenen Mohrrüben hinzu. Nach einer Weile werden die ebenfalls streifig geschnittenen Kartoffeln, Äpfel und Birnen dazugegeben. Lassen Sie nun das Gericht gar kochen, schmecken es mit Salz und Pfeffer ab und binden die Sauce evtl. mit etwas kalt angerührtem Mehl.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: <http://www.witten-tischt-auf.de/>

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Bohnen mit Matjes

8 Matjesfilets (evtl. kurz wässern)	Schale einer unbehandelten Zitrone
Petersilie	2 Zwiebeln
1 EL Butter	1 kg Bohnen

Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln schälen, würfeln und mit Streifen der Zitronenschale in Butter dünsten. Bohnen hinzufügen und kurz wenden. Mit klein gehackter Petersilie bestreuen und zu den Matjesfilets servieren. Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

5.2 Bohnen-Püree zu gebratenem Zander

300 g getrocknete weiße Bohnen	600 g Zanderfilet
1/2 Bund/Töpfchen Basilikum	2 EL Zitronensaft
1/2 Bund/Töpfchen Majoran	10 EL Olivenöl
evtl. etwas Rosmarin	2-3 TL Gemüsebrühe
2 mittelgroße Tomaten	Salz
1-2 Knoblauchzehen	weißer Pfeffer

Bohnen abspülen und über Nacht in ca. 1 1/2 l Wasser einweichen. Bohnen mit dem Einweichwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/4 Stunden köcheln. Kräuter waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Fisch waschen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Bohnen abgießen, Garwasser dabei auffangen, 1 EL Öl im Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Bohnen, ca. 1/8 l Garwasser, Brühe und Hälfte Kräuter zugeben und alles fein pürieren. 6 EL Öl unterrühren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in 1 EL heißem Öl von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel kurz im Bratfett schwenken. 2 EL Öl erhitzen, Rest zerkleinerte Kräuter darin andünsten. Alles anrichten. Mit dem Kräuteröl beträufeln und mit übrigen Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 08/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Wartezeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 560 kcal / 2350 kJ; E 45 g, F 27 g, KH 31 g

5.3 Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder und grünen Bohnen

50 g Butter	1 Zitrone, Saft von
8 Wacholderbeeren, zusammen mit etwas	1 Birne
Salz mit dem Messerrücken zerdrückt	1 Bd. Radieschen, geputzt, gewaschen und
400 g grüne Bohnen	in feine Scheiben geschnitten
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Zucker,	2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
Senf	0.5 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
200 g saure Sahne oder Creme fraîche	4 Matjes-Doppelfilets
250 g Dickmilch	

Die Matjesfilets teilen und eventuell noch entgräten. Für eine Stunde in eiskaltes Mineralwasser legen, dann gut mit Küchenpapier abtrocknen. Dann die Birne halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Dickmilch mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Zucker und Senf abschmecken. Die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Wacholderbeeren in aufschäumender Butter ziehen lassen, die grünen Bohnen darin anschwemmen, salzen, pfeffern und anrichten. Die abgetrockneten Matjesfilets in Stücke schneiden, im Schnittlauch wälzen und auf eine Platte geben. Die restlichen Zutaten drumherum drappieren und mit der Sauce servieren. Tipp: Matjes nie auf eine Silberplatte legen, das gibt sonst einen fürchterlichen Beigeschmack. Dazu passt noch ein saftiges Vollkornbrot, z.B. ein Holsteiner Katenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

5.4 Fischfilets auf Mais und Bohnen

5 dl Salzwasser	Bratbutter zum Braten
2 Zweiglein Bohnenkraut	250 g Maiskölbchen, längs halbiert
200 g feine Bohnen, schräg halbiert	Bratbutter zum Braten
2 EL Mehl	1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, in feinen
1/2 TL Salz	Ringen
Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL Bohnenkrautblättchen, fein gehackt
600 g Fischfilets	1 dl Weißwein
(z. B. St. Petersfisch, Rotzunge),	5 dl Fischfond oder Gemüsebouillon
in ca. 2 cm breiten Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Wasser mit dem Bohnenkraut aufkochen, Bohnen offen darin knapp weich kochen, abtropfen, kalt abspülen. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Fisch portionenweise darin wenden und in der heißen Bratbutter ca. 2 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Mais in der warmen Bratbutter goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen.

Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben. Frühlingszwiebel und Bohnenkraut andämpfen, Wein dazugießen, auf ca. die Hälfte einkochen. Fond dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Soße ca. 5 Min. köcheln. Bohnen und Mais in der Soße ca. 3 Min. mitköcheln, würzen. Auf die vorgewärmten Teller verteilen, Fisch darauf anrichten.

Tipp: statt Maiskölbchen 2 frische Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (etwa 250 g), verwenden.

Dazu passen: Gschwellti, Salzkartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 418 kcal / 1748 kJ; E 36 g, F 8 g, KH 47 g

5.5 Fischpfanne mit Buschbohnen

600 g Fischfilet mit festem Fleisch (entweder Viktoriabarsch oder Seeteufel)	4 EL Öl
1/2 Zitrone, Saft von	20 g Butter
2 rote Zwiebeln	Pfeffer
300 g Lauchzwiebeln	Koriander
400 g Möhren	1/8 l Gemüsefond oder Brühe
500 g Buschbohnen	1 EL Honig

Das Fischfilet waschen, trockentupfen und kurz vor dem Garen salzen und mit Zitrone beträufeln. Das Fleisch wird dadurch fester. Vorsicht: Den gesalzenen Fisch auf keinen Fall stehenlassen! Das Salz entzieht ihm die Flüssigkeit und das Ergebnis ist ein trockener Fisch ohne Geschmack. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfelchen schneiden. Dann die Möhren schälen bzw. mit einer Gemüsebürste die Schale abbürsten, kurz unter kaltes Wasser und in nicht zu dünne Stifte schneiden. Die Buschbohnen putzen, also oben und unten abschneiden, waschen und, je nach Länge, halbieren. Die Bohnen und die Möhren rund 5 Minuten blanchieren, so daß beides noch knackig ist. Am besten macht man nach 5 Minuten eine Garprobe. Ist das Gemüse noch zu hart, läßt man es ca. 3 Minuten weitergaren. Kurz in Eiswasser bzw. in kaltes Wasser tauchen. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen, die abgetropften Bohnen und Möhren und danach die Gemüsebrühe oder den Fond dazu geben. Zum Würzen das Salz, den Pfeffer und eine Prise Koriander untermischen. Zum Schluß die Butter im Gemüse zergehen lassen. Währenddessen das Fischfilet würfeln und die Lauchzwiebeln schneiden.

Beides kommt, zusammen mit dem Honig, in die Gemüsepfanne. Das Ganze bei geringer Hitze noch 10 Minuten garziehen lassen und dann servieren. Als Beilage kann man Reis, oder auch einfach Roggenbrot dazugeben.

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 15. bis 18. September 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

5.6 Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat *Insalata di gamberi e borlotti*

200 g frisch geschälte Borlotti-Bohnen oder 300 g abgetropfte Borlotti-Bohnen aus der Dose	200 g Garnelen, gekocht und geschält, mit Schwanz
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt	1 Zitrone, abger. Schale und Saft
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt	50 g Rucola
2 Stangen Staudensellerie, in dünne Schei- ben geschnitten	2 EL natives Olivenöl Extra
	Salz

1 Frische Bohnen in einem Topf mit ausreichend Wasser bedecken (ca. 5 cm) und aufkochen. Schaum abschöpfen, und Hitze runterschalten. Bei offenem Topf 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind, dann abseihen. Bohnen aus der Dose unter fließendem kalten Wasser abspülen und auf mittlerer Hitze 3 Minuten erwärmen. 2 In der Zwischenzeit das Öl, den Knoblauch und die Chili in eine große Schüssel geben. Die warmen Bohnen und den Sellerie einrühren und salzen. Salat auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Kann abgedeckt im Kühlschrank einen Tag aufbewahrt werden. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur erwärmen. Die Garnelen, Zitronensaft und Schale hineinmischen, den Rucola vorsichtig unterheben und gleich servieren. Es ist wichtig, dass die Bohnen warm sind, wenn sie mit dem Dressing vermischt werden, damit sie gut con den Aromen durchzogen werden.

Hinweis: Für 4 Personen als leichte Speise oder für 4-6 als Teil einer Antipastiplatte

Mengenangabe: 4 Personen als leichte Speise

★ Quelle: So isst Italien April/Mai 2009 Erfasst und aufbereitet Von Lothar Schäfer

Zubereitung 10 Minuten

Kochzeit 5-30 Minuten

5.7 Matjessalat mit Bohnen

500 g grüne Bohnen	1 TL Senf
700 g Kartoffeln	4 EL Olivenöl
Salz	2 Frühlingszwiebeln
125 ml Brühe	100 g durchwachsener Speck
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft von Pfeffer	6 Matjesfilets

Bohnen waschen, putzen und eventuell halbieren. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Mit Bohnen in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Abschrecken und abtropfen. Brühe mit Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer, Senf und Öl verrühren. Über die Kartoffelmischung gießen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, hacken und zufügen. Speck in Streifen teilen, knusprig auslassen. Matjes in Stücke schneiden. Mit Speck unter den Salat mischen und nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 650 kcal; E 24 g, F 45 g, KH 35 g

5.8 Oktopus mit Kartoffeln und weißen Bohnen

1 frischer, küchenfertiger Oktopus (etwa 600 g)	1/2 TL Zucker
2 Zwiebeln	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Möhre	8 EL Olivenöl
1/2 Fenchel	1/4 TL zerdrückter Fenchel
2 Lorbeerblätter	3 fest kochende, gekochte Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	100 g junge grüne Bohnen
250 ml Weißwein	150 g ausgelöste, gekochte dicke Bohnen
10 weiße Pfefferkörner	40 g kleine schwarze Oliven
250 g sehr reife Tomaten	2 EL Weißweinessig
Salz	einige Stangensellerieblätter

Den Oktopus säubern. Zwiebeln vierteln, die Möhren und Fenchel grob schneiden. Wein und die gleiche Menge Wasser mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen in Topf geben, aufkochen lassen und Oktopus zugeben. 40-50 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit einer Gabel testen, ob der Oktopus gar ist. Herausnehmen, abdecken und leicht abkühlen. Tomaten vierteln und in einer Schüssel mit Salz, Zucker, Pfeffer und Fenchel vermischen und 1 Stunde marinieren. Im Mixer kurz pürieren, durch ein feines Spitzsieb passieren und 4 EL Olivenöl unterrühren.

Kartoffeln in Würfel schneiden. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken und mit dicken Bohnen und Kartoffelwürfeln vermischen. Die entkernten Oliven dazugeben.

Weißweinessig, fein gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Über die Kartoffel-Bohnen-Mischung gießen und vermischen. Den warmen Oktopus in Stücke schneiden und unter den Salat mischen.

Auf einer Platte anrichten und vor dem Servieren mit der Tomatenemulsion beträufeln und mit Sellerie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Rezeptkalender

☆☆ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

5.9 Paella Valenciana

600 g Reis	4 Knoblauchzehen
1 kg Hühner- und Kaninchenfleisch	Safran
6 EL Olivenöl	200 g Erbsen
200 g Tintenfisch, gesäubert in kleinen Stücken	100 g grüne Bohnen
1 groß. Zwiebel, in kleine Würfel	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten	200 g Miesmuscheln, gekocht
3 Tomaten, entkernt und gehackt	20 gekochte Garnelen
	Petersilie zum Garnieren

In einer großen Pfanne die Hühner- und Kaninchenfleischstücke in 2 EL Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Nach ca. 10 Minuten die Tintenfischstücke dazugeben und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. In einer Paella-Pfanne oder einer großen Bratpfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Zwiebeln andünsten, die Tomaten und den Knoblauch mit dazu geben, dann den Reis mit anbraten. Den Safran dazugeben. 600 ml kochendes Wasser bzw. Muschelbrühe dazugießen. Lorbeerblätter, Bohnen und Erbsen dazugeben und ca. 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geöffnete Muscheln und Garnelen dekorativ darauf verteilen und in den auf ca. 180°C vorgeheizten Ofen geben. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu: ein trockener, ehrlicher Rotwein

Mengenangabe: 8-10 Portionen

5.10 SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO GARNELE MIT WEISSEN BOHNENKERNEN, TOMATEN UND BASILIKUM

250 g frische weiße Bohnenkerne (oder 100 g getrocknete)	3 reife Salattomaten
2 Knoblauchzehen	1 klein. Handvoll Basilikumblätter
1 klein. Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 Salbeiblätter	4 EL Olivenöl
	6 schöne Garnelen in der Schale

Die Bohnenkerne mit Salzwasser gut bedeckt mit den Knoblauchzehen, Zwiebel und Salbeiblättern im geschlossenen Topf auf sehr mildem Feuer ganz langsam weichkochen. (Getrocknete Bohnen zuvor über Nacht einweichen.) Die gehäuteten Tomaten grob

hacken. In einer Schüssel mit den in Streifen geschnittenen Basilikumblättern (einige zum Verzieren aufheben), Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Etwas durchziehen lassen, dann auf sechs Teller verteilen, dabei die Tomatenstücke gut abtropfen lassen. In dieser Marinade die abgetropften, am besten noch lauwarmen Bohnenkerne wenden und auf die Teller verteilen. Die kurz in Salzwasser pochierten Garnelen schälen, den Kopf jedoch dranlassen. Sie ebenfalls durch die Marinade ziehen und auf das Bohnenbett setzen. Den Salat mit Basilikumblättern garnieren.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

★ Quelle: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer TOSKANA - Küche, Land und Leute

5.11 Speckbohnen mit Matjes

400 g Bohnen, grüne	1 EL Senf
1 Tasse Wasser	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
130 g Speck, durchw. (in Scheiben)	300 g Äpfel
1/2 Bd. Bohnenkraut	120 g rote Zwiebeln
300 g Vollmilchjoghurt	1 Bd. Dill
150 g Crème fraîche	800 g Matjesfilet

Bohnen putzen und 6 - 8 Min. in Salzwasser auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 garen, abschrecken. Speck in dünne Streifen schneiden. Bohnenkraut von den Stielen zupfen, waschen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken.

Joghurt mit Creme fraîche, Senf und Zitronensaft zu einer glatten Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Äpfel vierteln, entkernen und fein würfeln, die Zwiebeln pellen und ebenfalls fein würfeln. Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer grob hacken. Mit Äpfeln und Zwiebeln unter die Joghurtsoße rühren.

Speck in einer Pfanne ohne Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 knusprig ausbraten, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Min. mitbraten und mit den Matjesfilets zur Soße servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 06 / 98 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 672 kcal / 2688 kJ

5.12 Thunfisch, Weiße Bohnen und Frühlingszwiebel-Salat Cipolline e fagioli con tonno

3-6 Frühlingszwiebeln, je nach Größe	1/2 Zitrone, Saft von
200 g Weiße Bohnen (Trockengewicht)	1 EL Kapern (wässern, falls sie in Salz eingelegt sind)
80 g schwarze Oliven	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
190 g Thunfischfilet in Olivenöl	
eine Hand voll glatte Petersilie, gehackt	
3 EL natives Olivenöl Extra	

Bohnen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen, ca. 2 Stunden vor der Zubereitung in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 1 bis 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis sie weich sind. Bohnen abtropfen und in einer großen Schüssel zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zu den Bohnen geben. Die schwarzen Oliven und den in grobe Stücke zerteilten Thunfisch untermischen. In einer Extraschüssel das Olivenöl und den Zitronensaft verrühren, Kapern hinzufügen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie einrühren. Dressing über den Thunfisch und die Bohnen geben. Vorsichtig mischen. Ein leichtes und gleichzeitig kräftiges Essen, zu dem Bruschetta köstlich schmecken.

Statt der trockenen Bohnen können Sie auch Bohnen aus der Dose nehmen (1 große Dose). Dolmen für ein paar Minuten erhitzen und wie oben beschrieben fortfahren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: So isst Italien April/Mai 2009 Erfasst und aufbereitet Von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Vorbereiten 10 Minuten

Kochzeit 30 Minuten

5.13 Zander auf Bohnen-Gemüse

4 Zanderfilets a ca. 200 g	3 EL Butter
je einige Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße	3 EL geh. Basilikum
Salz, Pfeffer	3 EL geh. Oregano
600 g grüne Bohnen	1 Prise Zucker
4 Schalotten	3 EL Butterschmalz
4 Tomaten	125 g Kräuterbutter

Küchenfertige Zanderfilets abbrausen, trockentupfen, Haut mit einem Messer einschneiden. Filets mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln. Salzen, pfeffern und ca. 15 Min. ziehen lassen. Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser bissfest garen. Schalotten abziehen, vierteln. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Bohnen abgießen, abtropfen lassen. Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Tomaten zufügen, mitdünsten. Bohnen dazugeben, erhitzen. Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Butterschmalz erhitzen, Filets darin von jeder Seite ca. 5 Min. braten. Zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Kräuterbutter in Scheiben

schneiden und auf die Zanderfilets geben. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Person: 485 kcal; E 43 g, F 30 g, KH 10 g

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Altes Hunsrücker Hochzeitsessen

1 Kg weiße Bohnen (sie werden über Nacht eingeweicht),	1/2 l Milch,
1 l Fleischbrühe,	1 TL Salz
1 Kg Sauerkraut,	1 TL Zucker,
2 EL Schmalz oder Öl,	2 EL Mehl,
1 kleingeschnittene Zwiebel,	2 Eier,
1 Kg Rauchfleisch (gestreifter Speck),	<i>zum Garnieren</i>
1 Stange Meerrettich,	etwas Petersilie
	etwas Schnittlauch

Sauerkraut mit Rauchfleisch (gestreifter Speck), süßer Meerrettich und weiße Bohnen; diese Zusammenstellung einfacher Zutaten ist so gelungen, dass sie Feinschmecker ins Schwärmen bringt. Das Festessen muss aus einer Zeit stammen, als im Hunsrück noch keine Kartoffeln angebaut wurden. Damals gab es Bohnen oder Erbsen als Beilage. Jahrhundertlang hat sich dieses Gericht erhalten. In Simmern und Umgebung wird es auch heute noch in manchen Familien zur Hochzeit gereicht.

Zuerst die weißen Bohnen in einem großen Topf in der Fleischbrühe weichkochen. Vorsicht! Zwischendurch etwas Wasser hinzugießen und rühren, sonst brennen sie an. Das Rauchfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Hälfte davon zusammen mit den Bohnen kochen. In einem großen Topf oder Bräter die Zwiebel in Öl oder Schmalz rösten, das Sauerkraut und die anderen Rauchfleischscheiben dazugeben und ebenfalls kochen. Nun den Meerrettich putzen, feinraspeln und ihn in der Milch unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Das Mehl mit etwas Milch glattrühren und unter den Meerrettich geben. Den Meerrettich etwas abkühlen lassen und dann die Eier unter die Masse rühren. Das Ganze auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren 5 Minuten ziehen lassen, von der Kochstelle nehmen. Der Meerrettich wird später kalt zum Fleisch gegessen. Sobald die weiße Bohnen weichgekocht sind, kann serviert werden. Dazu wird, wie in alten Zeiten, Bier und Brantwein getrunken.

(Christiane Becker: Die Hunsrücker Küche, erschienen im Selbstverlag der Autorin, Bremen 1, Ostendorpstr. 9, Tel.: 0421/702550)

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Zwischen Schwenkbraten und Krommbiere-Wurst (Rezepte aus dem Hunsrück) Folge 118, vom 09. November 1994 und Folge 119, vom 23. November 1994 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

6.2 Blitz-Chili con carne

Öl zum Anbraten	300 g Tomaten, in Würfeli
500 g gehacktes Rindfleisch	1 Dos. rote Bohnen (ca. 450 g),
1 Zwiebel, fein gehackt	kalt abgewaschen, abgetropft
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Dos. Maiskörner (ca. 350 g),
1-2 EL Chilipulver oder Edelsüß-Paprika	abgetropft
2 EL Oregano, fein gehackt	Salz, nach Bedarf wenig Pfeffer
4 dl Tomatensaft oder Fleischbouillon	

Öl im Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Oregano andämpfen. Tomatensaft dazugießen. Tomaten, Bohnen, Mais und Fleisch begeben, alles aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, Chili würzen.

* Quelle: Betty Bossi 08/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 420 kcal / 1758 kJ; E 35 g, F 15 g, KH 38 g

6.3 Bohnen mit Hackfleisch

1/2 Pfund Hackfleisch,	Salz,
2 gross. Zwiebeln,	Pfeffer,
2 Knoblauchzehen,	Muskat,
2 EL Mehl,	Fleischbrühe oder Bratensaft
1 Dos. Bohnen,	

Hackfleisch mit den kleingewürfelten Zwiebeln und den Knoblauchzehen gut anbraten, mit dem Mehl bestäuben und der Bohnenbrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Fleischbrühe oder Bratensaft abschmecken. Die Bohnen dazugeben und ca. 20 Min. zugedeckt ziehen lassen. Salzkartoffeln schmecken gut dazu.

(Heimatrezepte aus Omas Küche, Werbegemeinschaften Idar-Oberstein)

* Quelle: Was Großmutter noch wusste Zwischen Schwenkbraten und Krommbiere-Wurst (Rezepte aus dem Hunsrück) Folge 118, vom 09. November 1994 und Folge 119, vom 23. November 1994 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

6.4 Bohnen mit Lammkoteletts

300 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
Salz	6 EL warme Brühe
4 Tomaten	2 EL Limettensaft

Cayennepfeffer	6 Lammkoteletts (à ca. 50 g, ohne Fettrand)
2 EL gehackte Petersilie	1-2 EL Olivenöl

Die Bohnen waschen und putzen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 10 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken (oder in Eiswürfelwasser legen) und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, die Früchte in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und feinwürfeln. Alles mit den Bohnen auf Tellern anrichten. Warme Brühe, Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz sowie Petersilie verrühren und darübergeben.

Die Lammkoteletts abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lammkoteletts unter einmaligem Wenden ca. 5 Min. braten. Herausnehmen, mit dem Salat servieren, evtl. mit gehacktem Thymian bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 370 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 4 g

6.5 Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln

300 g schmale Nudeln	gen Stücken, knapp weich gekocht
Salzwasser, siedend	wenig Olivenöl zum Rührbraten
300 g tiefgekühltes gerolltes Rindfleisch für Fondue Chinoise	2 gelbe Peperoni, mit dem Sparschäler geschält, in feinen Streifen
Olivenöl zum Rührbraten	2 groß. rote Chilis, entkernt, in Ringen
4 EL Sojasauce	4 dl Gemüsebouillon
Pfeffer aus der Mühle	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen	1 Bd. Schnittlauch, grob geschnitten, für die Garnitur
600 g Cocobohnen, schräg in ca. 4 cm lan-	

Nudeln al dente kochen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen. Während die Nudeln kochen, die noch gefrorenen Fleischröllchen voneinander lösen und portionenweise in einer großen Bratpfanne im heißen Öl ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, mit Sojasauce beträufeln, würzen. Knoblauch in derselben Pfanne rührbraten, bis er goldbraun ist, herausnehmen. Bohnen im heiße bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rührbraten. Die Peperoni und Chilis begeben, ca. 3 Min. weiter rührbraten. Bouillon dazugießen, das Gemüse ca. 3 Min. köcheln. Fleisch, Knoblauch und Nudeln darunter mischen, nur noch heiß werden lassen, würzen, garnieren, sofort servieren.

TIPP: restliche tiefgekühlte Fleischröllchen z. B. für eine Suppe verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 05/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

6.6 Bohnen-Gulasch mit Cabanossi

1 kg gemischtes Gulasch	Salz
200 g Cabanossi	Pfeffer
300 g Zwiebeln	1 leicht gehäufter EL Mehl
2 groß. Fleischtomaten	750 g grüne Bohnen
2 EL Öl	4-6 Stiele Majoran

Fleisch trocken tupfen und evtl. etwas kleiner würfeln. Cabanossi in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Cabanossi im Bratfett kräftig anbraten. Fleisch und Tomaten zufügen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Ca. 3/4 l Wasser einrühren. Aufkochen und zugedeckt 1 1/4-1 1/2 Stunden schmoren.

Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen. Majoran waschen, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Blättchen hacken. Bohnen und Majoran ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Gulasch abschmecken und mit Majoran garnieren.

Dazu schmecken Bandnudeln oder Salzkartoffeln. Getränk: kräftiger Rotwein.

Hinweis: Die Säure in Tomaten kann das Garwerden von Bohnen verzögern. Daher die Bohnen lieber etwas länger mitgaren oder die Tomaten erst zugeben, wenn die Bohnen fast gar sind. Bei Gerichten mit hohem Tomatenanteil die Bohnen besser separat kochen.

Mengenangabe: 4-6 PERSONEN

* Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 470 kcal; E 46 g, F 24 g, KH 15 g

6.7 Chili con Carne

1 groß. Zwiebel, in feine Würfel	2 Dos. Kidneybohnen, abgetropft
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Dos. Gemüsemais, abgetropft
400 g Rinderhack	Chili
2 EL Sonnenblumenöl	Kreuzkümmel
1 roter Paprika, in kleine Würfel	Pfeffer, Salz
2 klein. Dosen Tomatenmark	Petersilie
etwas Rotwein oder Hühnerbrühe	

Die Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen, den Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Hitze erhöhen, das Fleisch dazu geben und kräftig anbraten. Paprikawürfel

mit andünsten, Tomatenmark ebenfalls kurz mit andünsten, dann mit dem Wein ablöschen..
 Bohnen, Mais dazugeben, abwürzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
 Mit Petersilie garniert servieren. Dazu: Stangenweißbrot oder Maistortillas
 Getränketipp: ein kaltes Bier oder einen kräftigen, ehrlichen Roten

Mengenangabe: 4 Portionen

6.8 **Chili con Carne**

4 Zwiebeln
 2 grüne Paprikaschoten
 3 EL Öl
 400 g Rinderhack
 1 Dos. rote Bohnen (ca. 400 g)
 1 Dos. weiße Bohnen (ca. 400 g)
 1 groß. Dose geschälte Tomaten
 1 Becher Creme fraîche
 2 TL Chilipulver

1 Knoblauchzehe
 1 Teelöffel gemahlener Kümmel.

Geräte:

Schneidebrett
 Küchenmesser
 Rührlöffel
 Dosenöffner
 Sieb
 Esslöffel.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und Paprikastreifen dazu geben und andünsten. Danach gibst du das Rinderhackfleisch dazu. Unter Rühren wird das Fleisch kräftig angebraten, bevor die geschälten Tomaten dazukommen. Die Bohnen werden auf einem Sieb abgeschüttet. Dann kannst du sie zum Fleisch geben. Alles unter Rühren aufkochen lassen. Creme fraîche unterrühren. Würze das Gericht mit Chilipulver, Salz, Knoblauch und gemahlenem Kümmel. Tipp: Zu diesem Gericht schmecken selbstgebackene Brötchen, Baguette oder Fladenbrot.

Mengenangabe: 6 Portionen

* Quelle: Wochenblatt 15 / 2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.9 **Debrecziner Bohnengulasch**

375 g Schweinefleisch
 2 Zwiebeln
 2 EL Öl
 1/4 l Wasser
 1 TL Paprika, evtl. mehr
 1 TL Salz

500 g grüne Bohnen
 Bohnenkraut
 125 g saure Sahne
 1 EL Mehl
 gehackte Petersilie

Fleisch in 2 cm große Würfel, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch von allen Seiten darin bräunen. Zwiebeln hinzufügen, ebenfalls bräunen. Wasser, Paprika und Salz dazugeben und alles 30 Minuten schmoren.

Bohnen in Stücke brechen, mit Bohnenkraut zum Fleisch geben und weitere 20 bis 30 Minuten schmoren.

Gulasch mit in Sahne angerührtem Mehl binden und abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen. Beilage: Salzkartoffeln.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.10 Dicke Bohnen mit Speck

500 g Kasselerkotelett (mit Knochen)	(Stück)
2 Zwiebeln	2 kg Dicke Bohnen
1 groß. Möhre	1/2 Bd. frisches oder 1 TL getrocknetes
1 TL schwarze Pfefferkörner	Bohnenkraut
2 Gewürznelken	2 Mettwurstchen/-enden
1 Lorbeerblatt	2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
200 g geräucherter durchwachsener Speck	weißer Pfeffer, Salz

Kasseler waschen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhre schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln, Möhre, Pfefferkörner, Nelken und Lorbeer mit ca. 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Kasseler und Speck darin zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Inzwischen Bohnen enthülsen, waschen und abtropfen lassen. Bohnenkraut waschen. Bohnen, Bohnenkraut und Mettwurstchen in die Brühe geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten weiterköcheln. Kasseler, Speck, Mettwurstchen, Bohnenkraut und evtl. Möhre herausnehmen. Mehl und 1-2 EL Wasser glatt rühren. In die Bohnen rühren und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Kasseler vom Knochen lösen. Fleisch, Speck und Mettwurstchen in Scheiben schneiden. Mit den Dicken Bohnen anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier, z. B. Pinkus Alt.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 11/2 Std.

Portion ca.: 620 kcal; E 52 g, F 35 g, KH 20 g

6.11 Dicke Rippe mit dicken Bohnen

5 weiße Pfefferkörner	Salz
frisches Bohnenkraut	1 Knoblauchzehe
Mehl, Sahne, Pfeffer	2 Lorbeerblätter
geräucherter, fetter Speck	1 kg Dicke Rippe
4 kg frische Dicke Bohnen	

Wasser mit etwas Salz in einem Topf mit 2 Lorbeerblättern, der Knoblauchzehe, Sellerie, Breitlauch und 3-5 weißen Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Dicke Rippe in das kochende Wasser geben und ca. 1,5 Stunden garen. Erst kurz vor Ende der Garzeit für die Dicke Rippe den geräucherten, fetten Speck in einem Topf auslassen, mit etwas Mehl verrühren und mit Brühe (von der Dicken Rippe) anreichern, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die aus der Schale befreiten Dicken Bohnen in das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten kochen (bis die Bohnen eine weiße Farbe haben). Wasser abschütten und die abgetropften Bohnen zu der Soße geben. Frisches Bohnenkraut hacken und untermischen. Dicke Rippe zusammen mit den Dicken Bohnen servieren. Als Beilage passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 120

je Portion: 1246 kcal / 5213 kJ

6.12 *Feijoada completa*

Schwarze Bohnen

350 g schwarze Brasilbohnen oder rote Bohnen
 1 EL Öl
 2 Zwiebeln, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 2 Lorbeerblätter
 3 dl Wasser
 3/4 TL Salz
 wenig Pfeffer

Fleisch

500 g vorgekochtes, geräuchertes Rippli
 350 g geräucherter Speck
 300 g scharfer Chorizo (spanische Paprikawurst)
 400 g gekochte Schweinsfüße (Gnagi)

Reis

250 g Langkornreis, gekocht
 6 Orangen, geschält, in ca. 5 mm dicken Scheiben

Bohnen: Bohnen mit Wasser bedecken, ca. 12 Std. einweichen, abspülen, abtropfen.

Öl im Dampfkochtopf (siehe Tipp) warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Bohnen begeben, kurz mitdämpfen. Wasser dazugießen. Topf verschließen. Ab Erscheinen des 2. Ringes ca. 17 Min. kochen (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen; erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat. Bohnen würzen.

Tipp: Ohne Dampfkochtopf beträgt die Kochzeit ca. 1 1/4 Stunden.

Fleisch: Rippli nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Speck, Würste und Schweinsfüße in leicht kochendem Wasser ca. 50 Min. ziehen lassen.

Servieren: Bohnen auf einer weiten Platte anrichten, warm stellen. Fleisch und Würste herausnehmen, tranchieren und auf den Bohnen anrichten. Reis, Orangenscheiben, Chilisauce, Wirz, geröstetes Maniokmehl dazu servieren.

Hinweis: - Brasilbohnen sind in brasilianischen Spezialitätenläden erhältlich. Sie können auch durch rote Bohnen ersetzt werden. - Maniokmehl (Farinha de mesa) sieht aus wie Paniermehl. Es wird geröstet, mit Butter gebraten, bis es krümelig ist, und anschließend leicht gesalzen. Diese Beilage wird Farofa genannt und zu Fleisch oder Geflügel serviert. Maniokmehl ist in brasilianischen Spezialitätenläden erhältlich. Statt Maniokmehl Paniermehl verwenden.

Zur Feijoada completa gehören noch: Feijoada completa, Molho de Piment (Chilisauce), Couve à mineira (Wirz)

Lässt sich vorbereiten - 2 Tage im Voraus: Bohnen einweichen. - 1 Tag im Voraus: Bohnen fertig zubereiten, Reis kochen, Bananen fertig zubereiten.

Mengenangabe: 8 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 03/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Einweichen: ca. 12 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 3 Std.

Pro Person: 669 kcal / 2797 kJ; E 37 g, F 39 g, KH 43 g

6.13 Feurige Schneidebohnen-Pfanne

500 g Schneidebohnen	Salz
1 mittelgroße Möhre	1 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	2 EL Aprikosen-Konfitüre
1 EL Sesam	1 TL Gemüsebrühe
1 EL Öl	1 TL Sambal Oelek
400 g Schweinemett	evtl. gemahlener und frischer Koriander
Pfeffer	

Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Mett darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Möhre mit andünsten. Mit Pfeffer würzen. Tomatenmark und Konfitüre unterrühren.

Ca. 200 ml Wasser, Brühe und Bohnen zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten schmoren. Mit Sambal Oelek, Koriander und wenig Salz würzig abschmecken. Sesam darüberstreuen und mit Koriandergrün garnieren.

Dazu schmeckt Reis. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

★ Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 35 Min-**pro Portion ca.:** 420 kcal; E 28 g, F 27 g, KH 13 g**6.14 Feuriges Kürbis-Chili**

800 g Kürbis	2 EL Öl
(z. B. Hokkaido- oder Gartenkürbis)	500 g gemischtes Hack
1-2 Knoblauchzehen	Salz, schwarzer Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel	1 Dos. (850 ml) Tomaten
2 Stangen Staudensellerie	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen
1 rote Chilischote	

Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und schälen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Chili entkernen und hacken. Öl in einem großen Topf L. erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis, Sellerie und Chili kurz mitbraten. 1/8 l Wasser und Tomaten samt Saft einrühren. Tomaten grob zerkleinern. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zum Chili geben und ca. 5 Minuten weiterschmoren. Abschmecken. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle: kochen&genießen 10/2005 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.**pro Portion ca.:** 530 kcal; E 35 g, F 31 g, KH 24 g**6.15 Filet mit Bohnen & Pfifferlingen**

500 g grüne Bohnen	300 g Schweinefilet
200 g Pfifferlinge	300 g Putenfilet
1/2 Bd. Thymian	2 EL Öl
1 groß. Zwiebel	1 Beutel "Zubereitung f. Sauce Hollandaise"
1 EL + 75 g Butter	(f. 125 g Butter)
Salz	100 g Schlagsahne
Pfeffer	

Bohnen putzen, waschen. Pilze putzen, evtl. waschen. Thymian waschen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Butter im Topf erhitzen. Hälfte Zwiebel darin glasig dünsten. Bohnen, etwas Salz und ca. 1/8 l Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in je 4 Medaillons schneiden. Im heißen Öl in einer

großen Pfanne pro Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Pfifferlinge im heißen Bratfett 3-4 Minuten braten. Rest Zwiebel kurz mitbraten. Soßenpulver in gut 1/8 l Wasser einrühren, aufkochen. Sahne und Thymian zugeben, aufkochen. Nur 75 g Butter in Stückchen darunterschlagen. Abschmecken. Pilze würzen. Alles anrichten.

Dazu schmecken Röstkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Oder lecker gratiniert: Vorbereitete Zutaten in eine Auflaufform füllen, evtl. etwas geriebenen Käse darüberstreuen und im heißen Ofen bei 225 °C 5-10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

* Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 560 kcal; E 42 g, F 35 g, KH 15 g

6.16 Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten

Gemüsegarntur

1 Prise Salz

Pfeffer

1/2 dl Weißwein

Melone:

1/2 Melone

3 EL Portwein

Bohnen:

100 g junge, feine Bohnen

2 dl Salzwasser

1 TL Bohnenkraut

20 g Margarine oder Butter

Gurken:

1/2 Salatgurke

1 TL Margarine oder Butter

1/2 TL Dill

Fenchel:

1 Fenchel

2 dl Salzwasser

wenig Zitronensaft

20 g Margarine oder Butter

Leber:

300 g Kalbsleberplätzli

2 EL Portwein

1/2 Schalotte, fein gehackt

1 EL Margarine oder Butter

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Melone halbieren, Kerne entfernen, mit dem Apfelaushöher Kugeln ausstechen, 1/2 Stunde im Portwein einlegen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut im Salzwasser ca. 10 Minuten knapp weichkochen. Pfanne nicht zudecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bohnen abtropfen lassen, zurück in die Pfanne geben, in der Margarine oder Butter nur heiß werden lassen.

Gurke schälen, in fingerlange Stücke schneiden, halbieren, Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden. Auf mittlerem Feuer in der Margarine oder Butter mit dem Dill leicht dämpfen, würzen, mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen.

Fenchel rüsten, waschen, in 4 Scheiben schneiden, im siedenden Salzwasser knapp weichkochen, sorgfältig herausnehmen, auf 4 vorgewärmte Teller anrichten und mit Zi-

tronensaft und flüssiger Margarine oder Butter übergießen. Das übrige Gemüse (inklusive einer Schalottenscheibe) und die Melonenkügelchen ebenfalls hübsch anrichten, Teller warm stellen.

Leber Kalbsleberplätzli mit Haushaltspapier trocknen, in Streifen schneiden und in ein Schüsselchen geben, mit Portwein beträufeln und 1 Stunde marinieren. Dann herausnehmen, leicht trocknen. Schalotten in der Margarine oder Butter andämpfen, die Leber zugeben, bei mittlerer Hitze braten, bis sie überall die rote Farbe verloren hat. Bratzeit ca. 2-3 Minuten. Im letzten Moment würzen. Leber anrichten und sofort servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1984

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.17 Frikadellen mit Bohnen

1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne	500 g gemischtes Hackfleisch
250 g Schneidebohnen	1 Ei (Gr. M)
250 g Brechbohnen	Salz
2 mittelgroße Zwiebeln	weißer Pfeffer
2 Knoblauchzehen, evtl.	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
einige Stiele frischer oder	1 EL (15 g) Butterschmalz
1/2 TL getrockneter Thymian	1 Dos. (425 ml) Tomaten
1 Brötchen vom Vortag	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schafs- oder Fetakäse	

1. Weiße Bohnen abgießen, evtl. kurz abspülen und abtropfen lassen. Alle frischen Bohnen putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen.

2. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schafskäse in 10 Würfel schneiden. Brötchen kräftig ausdrücken. Hack, Brötchen, Ei und Hälfte Zwiebeln gut verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen daraus 8 Frikadellen formen, dabei jeweils einen Käsewürfel in die Mitte drücken.

3. Öl erhitzen. Rest Zwiebeln, Knoblauch, Thymianblättchen und alle frischen Bohnen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1/2 Wasser zugießen. Zugedeckt 12-15 Minuten dünsten.

4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin 12-15 Minuten braten. Dabei ab und zu wenden.

5. Tomaten mit Flüssigkeit zu den gedünsteten Bohnen geben und grob zerkleinern. Brühe einrühren und aufkochen. Weiße Bohnen zufügen und untermischen. Alles weitere 5-10 Minuten schmoren. Gemüse abschmecken.

6. Frikadellen auf dem Bohnengemüse anrichten. Rest Schafskäse zerbröckeln und mit dem übrigen Thymian darüberstreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: kochen & genießen 7/98 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Pro Portion ca.: 540 kcal / 2260 kJ; E 40 g, F 28 g, KH 27 g

6.18 Frikadellen mit Bohnengemüse

500 g Buschbohnen	Salz
1.2 kg dicke Bohnen	Pfeffer
6 mittelgroße Zwiebeln	1/2 TL Edelsüß Paprika, evtl. mehr
4 mittelgroße Tomaten	1 EL Öl
1 Brötchen (vom Vortag)	1 EL Margarine
1 Ei	1 Bd. Petersilie
500 g gemischtes Hack (Rind- und Schwein, oder auch Pute oder Hammel)	(wer möchte, kann auch Majoran oder Thy- mian ins Fleisch dazugeben)
2 TL Senf	1 Bd. Bohnenkraut

Buschbohnen putzen und in kleine Stücke schneiden. Die dicken Bohnen enthülsen und dann beides waschen. Die Bohnen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut kochen, aber am besten nach Bohnensorten getrennt, da beide unterschiedliche Garzeiten haben: 4-8 Minuten die Schnibbelbohnen und 10-15 Minuten die dicken Bohnen. Beides wieder abschrecken und abtropfen lassen. Für die Frikadellen das Brötchen oder altbackenes Weißbrot in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, eine davon würfeln, die anderen in dünne Scheiben schneiden. Jetzt das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, den Zwiebelwürfeln, dem Ei und dem Senf verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Je nach Geschmack die Kräuter - frisch oder getrocknet - in das Fleischbrät mengen. Dann die Frikadellen formen und in erhitztem Öl pro Seite ca. 4 Minuten braten. Die Tomaten werden geachtelt und mit den Zwiebelscheiben zusammen in heißem Öl angedünstet. Wer mag, kann dazu noch Chicorée und Zwiebelschalotten geben und mitdünsten. Zu dem Gemüse kommen dann noch mal kurz die Bohnen dazu. Das Ganze wird in der Pfanne kurz geschwenkt. Dann noch die gehackte Petersilie dazugeben und servieren. Zu den Frikadellen mit Bohnengemüse passen auch Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree als Beilagen. Veredeln kann man die Frikadellen, in dem man ein bißchen frischen Majoran kurz im Ofen heiß macht und dann in das Hack knetet.

* Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 15. bis 18. September 1997

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.19 Gespicktes Lammnüsschen auf weißem Bohnenragout mit Knoblauchtomaten

1 Stange Frühlingslauch	1 1/2 EL Rosmarin
Jodsalz, Pfeffer	60 g gekochter Schinken
1 EL Butterschmalz	8 Kirschtomaten
1 EL Rapsöl	2 Knoblauchzehen
1/4 l brauner Grundfond	1/2 Karotte
1/8 l Tomatensaft	1/4 Sellerie
8 Wacholderbeeren	140 g weiße Bohnenkerne
3 Lorbeerblätter	380 g Lammnüsschen

Bohnenkerne einweichen, abwaschen, kochen, abseihen. Gekochten Schinken in 1/2 cm starke Streifen schneiden. Lammnüsschen mit kleinem Messer anstechen, Schinkenstreifen in die Öffnungen drücken. Knoblauchzehen schälen, in Blättchen schneiden. Kirschtomaten säubern, Stiel ausschneiden, vierteln. Rosmarin abzupfen. Karotten, Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch säubern, in schräge Scheiben schneiden. Lammnüsschen mit Pfeffer, wenig Salz würzen, in heißem Rapsöl rundum scharf anbraten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren zugeben und mit braunem Grundfond angießen. Rosmarinnadeln hineingeben und im Ofen bei 180-200 °C ca. 20 Minuten schmoren lassen. Karotten, Lauch, Sellerie in heißem Butterschmalz angehen lassen, Bohnenkerne dazugeben, gut durchschwenken, etwas Tomatensaft angießen, würzen und ein wenig einreduzieren. Knoblauchblätter in Butterschmalz angehen lassen, Rosmarinnadeln und Tomaten zufügen, kurz anschwenken und würzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, Tranchen schneiden. Bohnenragout auf flachem Teller als Bett anrichten. Fleischscheiben daraufsetzen, Knoblauchtomaten rundum verteilen, etwas Soße über das Fleisch geben, mit Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.20 Hackbraten mit Pilzen & Bohnen

2 Scheib. Toastbrot	etwas + 1 EL Öl
2 mittelgroße Zwiebeln	750 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	500 g grüne Bohnen
750 g Rinderhack	150-200 g Pfifferlinge
1 TL getrockneter Majoran	1 leicht gehäufter EL Mehl
1 Ei	100 g Schlagsahne
2-3 TL Senf	1 TL klare Brühe
Salz	2-3 Stiele Thymian oder Majoran
Pfeffer	50 g geräucherter, durchwachsener Speck
Muskat	150 ml Milch
100 g Fetakäse	

Toast einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Toast ausdrücken. Mit Hack, Knoblauch, Hälfte Zwiebeln, Majoran, Ei und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta würfeln und vorsichtig unterkneten. Aus der Masse einen ovalen Braten formen. In einer geölten ofenfesten Form oder auf dem Backblech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1-1 1/4 Stunden braten. Kartoffeln schälen, Bohnen putzen und beides waschen. Pilze putzen, evtl. waschen und kleiner schneiden. Kartoffeln in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Pilze in 1 EL heißem Öl kräftig anbraten. Hälfte der restlichen Zwiebeln mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Kräuter waschen und hacken. Unter die Pilze heben. Speck in Streifen schneiden, knusprig braten. Rest Zwiebeln mit andünsten. Mit Pfeffer würzen. Bohnen abgießen, mit Speck und Zwiebeln mischen. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, Milch angießen und zu Püree stampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken. Braten, Speckbohnen und Rahmsoße anrichten. Püree dazu reichen.

Hackbraten - gut gewürzt: Feta kann je nach Sorte unterschiedlich salzig sein. Deshalb vorher besser ein kleines Stückchen probieren. Schmeckt der Käse sehr salzig, den Hackbraten weniger würzen. Schmecken Sie nicht so gern rohes Hackfleisch ab? Kein Problem: Einfach einen kleinen Probekloß abbraten. Die Pfanne später gleich für die Pfifferlinge nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: kochen & genießen 2010/08 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

pro Portion ca.: 930 kcal; E 60 g, F 56 g, KH 41 g

6.21 Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck

500 g durchwachsener Speck

1/2 l Wasser

1 kg Brechbohnen

2 Stiele Bohnenkraut

1 TL Salz

8 kl. Kochbirnen

nach Belieben Mehl zum Binden

Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Speck mit Wasser zum Kochen bringen, dann bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

Bohnen waschen, Spitze und Stielansatz abschneiden und zwei- bis dreimal durchbrechen.

Bohnen, Bohnenkraut und Salz zum Speck hinzufügen und 20 Minuten garen.

Birnen waschen, Blüte und Stiel entfernen, auf die Bohnen legen und gar werden lassen.

Bohnenkraut und Speck herausnehmen. Speck in Scheiben schneiden. Nach Belieben die Sauce mit angerührtem Mehl sämig binden. Eintopfgericht mit Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Beigabe: Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas-Kalender 2002 wvgw Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

6.22 Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf

Kalbsfrikadelle

3 Scheib. Toastbrot, ohne Rinde
200 ml Sahne
400 g Kalbshackfleisch
2 EL Schalottenwürfel
20 g Butter
etwas Butterschmalz
1 EL Petersilie, gehackt
1 Ei
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe
Koriander
Salz, Pfeffer
etwas Senf zum Essen

Bohnenragout

100 g Stangenbohnen
100 g Keniabohnen
100 g dicke Bohnen
1 Schalotte, geschält
1 Knoblauchzehe, geschält
1 Karotte
1 EL Paprikawürfel (rote, grüne oder gelbe)
20 g Butter
50 ml Brühe
50 ml Sahne
2 Bohnenkrautweige
1 EL geschlagene Sahne
Salz, Pfeffer

Kalbsfrikadelle: Den Toast in kleine Würfel schneiden, ohne Fett in einer Pfanne rösten und mit der Sahne übergießen. Kurz ziehen lassen und zum Hackfleisch geben. Die Schalottenwürfel in zerlassener Butter farblos anbraten. Die Petersilie hacken, zugeben und alles etwas auskühlen lassen. Anschließend zu der Hackfleischmasse geben. Das Ei einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken. Alles gut durchmischen und die Masse etwas ruhen lassen. Dann zu gleichmäßig großen Frikadellen formen und diese in einer heißen Pfanne im Butterschmalz langsam braten. Thymian und Rosmarin zugeben, langsam fertig braten und dabei ständig die Frikadellen mit dem aromatisierten Bratfett übergießen.

Bohnenragout: Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die breiten Stangenbohnen putzen und längs in Streifen schneiden. Die Keniabohnen werden ebenfalls in kleine Stücke geschnitten. Die dicken Bohnen der Reihe nach in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch würfeln, in der Butter glasig dünsten, mit Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Die Bohnen, Karotten, Paprikawürfel und das Bohnenkraut zugeben, alles durch schwenken und anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 09. Februar 2010 Nelson Müllers Landpartie Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.23 Kaninchen mit Dicken Bohnen

1 Kaninchen (ca. 1,7 kg)	400 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
Salz	200 g Zwiebeln
Pfeffer (a. d. Mühle)	1 kg Dicke Bohnen (ausgepalt)
2 Knoblauchzehen	1 Dos. Tomaten (800 g EW)
2 Rosmarinzweige	80 g schwarze Oliven
6 EL Olivenöl	2 EL dunkler Soßenbinder, evtl. mehr

Das Kaninchen in 6 Teile schneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern und in einen großen Bräter legen. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den Rosmarinzweigen zum Fleisch geben. Mit Olivenöl und Fond begießen und im Backofen braten.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 90 - 95 Minuten
Fleisch regelmäßig mit Fond beschöpfen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zusammen mit Bohnen, Tomaten mit Saft und Oliven zu dem Kaninchen geben. Bei geschlossenem Topf weitergaren. Soßenbinder einrühren, aufkochen lassen, abschmecken.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 07 / 97

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 120 Minuten

Pro Portion: 674 kcal / 2828 kJ

6.24 Kaninchen mit weißen Bohnen

400 g Flaschentomaten	100 ml Weißwein
5 Knoblauchzehen	250 ml Hühnerfond
1 rote Peperoncino	1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl	2 Zweige Salbei
1 Kaninchen (ca. 1,8 kg, zerlegt)	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer	1 Dos. dicke weiße Bohnen (800 ml)

Die Flaschentomaten längs vierteln, den Saft und die Kerne entfernen. Den Knoblauch pellen. Peperoncino längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kaninchenteile leicht salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten von allen Seiten goldbraun anbraten. Knoblauch und Peperoncino zugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Fond zugießen. Tomaten und

Kräuter zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200°C (Umluft 180 °C) 1 Stunde schmoren. Dabei mehrmals mit dem Fond begießen.

Die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nach 45 Minuten Garzeit die Bohnen zum Kaninchen geben. Kaninchen mit den Bohnen in einer flachen Schüssel anrichten und servieren.

Dazu: geröstetes Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.25 Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch

30 g Butter	3 Gewürznelken
15 g Mehl	1 TL weiße Pfefferkörner
1 kg Kaninchenkeulen	2 Wacholderbeeren
Salz	200 ml Weißwein (trocken)
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)	600 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
1 EL Öl	1/2 Zitrone (unbehandelt)
1 klein. Bund Suppengrün	2.4 kg dicke Bohnen (i. d. Schale, ersatzweise 600 g TK-Bohnen)
1 Zwiebel	1/2 Bd. Bohnenkraut
5-6 junge Knoblauchzehen	
2 Lorbeerblätter	

1. 15 g Butter und das Mehl gründlich zu Mehlbutter verkneten, zu einer Kugel formen und ins Gefrierfach stellen. Die Kaninchenkeulen kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Inzwischen das Suppengrün putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Knoblauch pellen. Angebratene Kaninchenkeulen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Suppengrün und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in die Pfanne geben und unter Wenden anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fond ablöschen, Flüssigkeit aufkochen lassen und anschließend mit Gemüsewürfeln und Gewürzen in einen großen Bräter geben. Die Kaninchenkeulen und die in Stücke geschnittene 1/2 Zitrone darauf legen und zugedeckt 1 Stunde, 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Kaninchenkeulen dabei einmal umdrehen.

3. Inzwischen die Bohnen palen. Die Kerne 1 Minute in Wasser blanchieren, abschrecken und aus den Häuten pellen. Das Bohnenkraut von den Stielen zupfen. Nach Ende der Garzeit die Kaninchenkeulen aus dem Sud nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in groben Stücken von den Knochen schneiden. Den Sud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und um 1/3 reduzieren. Die Mehlbutter grob hacken und in die kochende Sauce rühren, bis sie bindet. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Die Fleischstücke, die Bohnenkerne und das Bohnenkraut in die Sauce geben und bei mittlerer

Hitze 7 Minuten zugedeckt erwärmen.

Das Ragout zusammen mit dem Schmand-Kartoffelpüree servieren (siehe Rezept).

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle e&t 05/1998 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Pro Portion: 496 kcal / 2074 kJ; E 55 g, F 14 g, KH 30 g

6.26 Kräuterlamm und Bohnen

3 Scheib. Weizen-Toastbrot (à ca. 30 g)	4 Lammlachse (à ca. 150 g)
8 Scheib. Frühstücksspeck (à ca. 10 g)	1-2 EL dunkler Soßenbinder
3 Zweige Rosmarin	2-3 EL Schlagsahne
750 g Kartoffeln	200 ml klare Brühe (Instant)
400 g Prinzess-Bohnen	10 g Butter
Pfeffer	1 Zwiebel
Salz	2-3 EL Rapsöl
1 Eigelb	200 ml Exportbier
1 Bd. Petersilie	

Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in eine leicht gefettete flache Form legen. Toast fein zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit den Brotbrösel und dem Eigelb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Lammlachsen verteilen. Leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gasherd: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6? 8 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin rundherum 12?15 Minuten goldbraun braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Rosmarinnadeln abzupfen und mitbraten. Mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bohnen in 8-10 Portionen teilen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Im Bratfett rundherum ca. 2 Minuten braten. Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Lammlachse aus der Form nehmen und ruhen lassen. Bratfond mit Brühe auffüllen. Zwiebel mit Brühe, Bier und Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammlachse in Scheiben schneiden und zusammen mit den Bohnenpäckchen und den Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit einem Export servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 580 kcal / 2430 kJ

6.27 Lamm-Halloumi-Spieß auf Bohnen

250 g Halloumi-Käse	1 Zwiebel
2 Lammrückenfilets, groß, je ca. 200 g	2 Knoblauchzehen
6 Zweige Thymian	1 EL Butter
1 Zitrone	2 dl Gemüsebouillon
2 EL Olivenöl	2 dl Weißwein
Pfeffer, aus der Mühle	Salz
800 g Bohnen, grün	4 Holzspieße, ersatzweise Bambusspieße

Den Käse und das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Thymian abzupfen und fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Beides mit dem Olivenöl zu einer Marinade mischen und kräftig mit Pfeffer würzen. Den Käse und das Fleisch mit der Marinade mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Käse und das Fleisch abwechslungsweise auf die Spieße stecken. Die Bohnen rüsten und nach Belieben quer halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, dann die Bohnen und die Bouillon beifügen und alles auf mittlerer Stufe zugedeckt etwa 20 Minuten weich dünsten. Während die Bohnen garen, eine beschichtete Bratpfanne leer erhitzen. Die Spieße darin rundum 4-5 Minuten braten. Auf einen Teller geben und im Ofen bei 60 Grad warm stellen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße mit den Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Bratenjus beträufeln. Dazu passen kleine Bratkartoffeln.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren, für die Sauce 1 1/2 dl Weißwein verwenden. 1 Person: Zutaten vierteln, für die Sauce 1 dl Weißwein verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: <http://www.wildeisen.ch/> Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Pro Portion: 464 kcal / 1943 kJ; E 38 g, F 23 g, KH 16 g

6.28 Lammkeule mit Bohnen

3 EL Olivenöl,	250 g dicke Bohnen,
1 Lammkeule (ca. 1,5 kg),	300 g grüne Bohnen,
Salz,	3/4 l Fleischbrühe,
Pfeffer,	Salz,
2 Zwiebeln (Viertel),	Pfeffer,
2 Knoblauchzehen (halbiert),	Bohnenkraut

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.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Bohnen Folge 340, vom 10. Juli 2005 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt Bearbeitet von Lothar Schäfer

6.29 Lammkeule mit Butterbohnen

1 EL Mehl	1 Bd. Suppengrün
50 g Crème fraîche	2 Zwiebeln
125 ml saure Sahne	Pfeffer
1 Bd. gehackte Petersilie	Salz
250 ml Weißwein	1.5 -2 kg Lammkeule
250 ml Fleischbrühe (Instant)	40 g Butter
20 g Butter	

Lammkeule mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in eine Bratkasserole geben. Zwiebeln und Suppengrün schälen, putzen, waschen und kleingewürfelt um das Fleisch legen. Butter in einer Pfanne erhitzen und über die Lammkeule gießen. Braten im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 120 Minuten braten. Fleischbrühe und Wein mischen, den Braten immer wieder damit begießen. Braten aus dem Ofen nehmen, auf eine hitzebeständige Platte legen, im Ofen warmhalten. Weiche Butter mit der gehackten Petersilie vermischen, beiseite stellen. Gemüse mit dem Bratensaft pürieren, mit Wasser, Sahne und Crème fraîche zu 3/4 l Flüssigkeit auffüllen, aufkochen, mit angerührtem Mehl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Kräuterbutter auf die heiße Lammkeule streichen und schmelzen lassen. Dazu können es in Butter geschwenkte grüne Bohnen und Röstkartoffeln gereicht werden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 145

1200 kcal / 5024 kJ

6.30 Lammkotelett mit grünem Bohnen-Ragout und Kichererbsen

<i>Lammrücken</i>	<i>Bohnen-Ragout</i>
zwei Lammrückenstränge(ausgelöst) mit Knochen	400 g dicke Bohnen ohne Schale
Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salbei	200 ml Sahne
frischer Knoblauch	eine rote Paprika
	Thymian, Salz, Pfeffer, Muskat

6.31 Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb121

<i>Kichererbsen-Bällchen</i>	frische Korianderblätter, Petersilie
150 g getrocknete Kichererbsen oder aus der Dose	Limonenschale und Saft
eine Zwiebel	Kreuzkümmel (Cumin)
eine Knoblauchzehe	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 g Pflanzenfett zum Ausbacken	Mehl

Lammrücken: Würzen und rundum anbraten, danach für etwa sechs Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Anschließend etwa vier Minuten ruhen lassen, damit sich das Fleisch wieder entspannt. Kurz vor dem Anrichten nochmal in einer Melange aus Butter, Olivenöl, Kräutern und wenig Knoblauch nachbraten.

Bohnen-Ragout: Die Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Sahne reduzieren und mit klein gehacktem Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen dazugeben.

Kichererbsen-Bällchen: Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, so dass sie gut bedeckt sind. Am nächsten Tag Einweichwasser wegschütten, die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, danach wieder in den Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. Etwa eine Stunde lang weich kochen. Im Mixer die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Kichererbsen dazugeben und pürieren. Die Gewürze und das Mehl unterkneten. Mit nassen Händen kleine Kugeln formen und diese in heißem Öl knusprig braten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 1. Februar 2011 von Spitzenkoch Nelson Müller Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.31 Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb

1 Ministangenbrot	1 Eigelb
Jodsalz, Pfeffer	3 EL Semmelbrösel
3 EL Rapsöl	1/2 Tomate
2 EL Obstessig	1/4 gelbe Paprikaschote
2 Kapuzinerkresseblüten	1/4 Frühlingszwiebel
Basilikum	1/4 rote Zwiebel
1/2 TL Bohnenkraut	2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian	60 g Pfifferlinge
1 TL Rosmarin	80 g Bohnen
1 EL Schnittlauch	8 Lammkoteletts (à 45g)

Pfifferlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocknen, halbieren. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Stifte schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in Streifen schneiden. Paprika entkernen,

säubern und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in fein würfeln. Bohnen säubern, schräg halbieren und in leichtem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss kochen. Schnittlauch fein schneiden. Rosmarin, Thymian abzupfen und fein schneiden. Alle Kräuter mit Semmelbröseln, Eigelb, etwas Öl und Knoblauch gut vermengen, würzen. Die Lammkoteletts beidseitig mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Fleisch beidseitig kurz scharf anbraten. Kräuterbrotmischung auf den Koteletts anhäufeln, Fleisch in eine Pfanne umsetzen und im Ofen bei 180 °C gut überbacken. Zwiebeln, Frühlingzwiebeln, Paprikaschoten und Pfifferlinge in heißem Rapsöl leicht angehen lassen, Tomaten unterheben, Bohnen zugeben, mit etwas Essig ablöschen, etwas Öl dazu träufeln und würzen. Ministangenbrot im Ofen kross backen und aufschneiden. Bohnensalat auf flachem Teller als Bett anrichten, überkrustete Koteletts darauf setzen, mit Basilikum und Kapuzinerkresse garnieren und Brotscheiben anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.32 Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat

Bohnensalat:

250 g Bohnen, grün
100 g Stangensellerie, mit Grün
1 Frühlingzwiebel
4 Dörrtomaten, in Öl eingelegt
1 Bd. Petersilie, glattblättrig
2 EL Balsamicoessig, weiß
1 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Öl, von den Dörrtomaten

3 EL Olivenöl

Fleisch:

2 Knoblauchzehen, groß

6 Salbeiblätter

6 Lammkoteletts

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

4 EL Olivenöl

Die Vorbereitungen: In einer kleinen Pfanne etwa 1 Liter Wasser mit etwas Salz aufkochen. Die Bohnen kurz kalt spülen, dann die Stielansätze entfernen. Ins kochende Salzwasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Qualität der Bohnen 8-12 Minuten weich garen. Während die Bohnen kochen, den Stangensellerie waschen und rüsten, dabei schöne Blätter beiseitelegen. Das Gemüse in feinste Scheibchen schneiden. Das Selleriegrün grob schneiden. Die Frühlingzwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Die Dörrtomaten in feine Streifen schneiden. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Die Bohnen abschütten und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. In eine mittlere Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel Essig, Senf, Salz, Pfeffer und die beiden Ölsorten zu einer Sauce verrühren. Mit Ausnahme der Petersilien- und Sellerieblätter alle vorbereiteten Zutaten zu den Bohnen geben. Die Sauce darübergießen und den Bohnensalat mischen. Die Knoblauchzehen ungeschält der Länge nach halbieren. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.

Die Zubereitung: Die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer

Bratpfanne das Olivenöl sehr kräftig erhitzen. Die Koteletts hineingeben, dann Knoblauchzehen und Salbei mit in die Pfanne geben. Die Hitze leicht reduzieren und die Koteletts auf jeder Seite je nach gewünschter Garstufe 2-3 Minuten braten. Inzwischen Petersilien- und Sellerieblätter zum Bohnensalat geben und diesen nochmals mischen. Die Koteletts mit etwas Bohnensalat auf Tellern anrichten. Den Rest des Salates separat dazu servieren. Als Beilage passt frisches Brot.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: <http://www.wildeisen.ch/> Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten: etwa 30 Minuten

Fertigstellen: etwa 8 Minuten

6.33 Lammkoteletts mit Speckbohnen

2 Zweige Bohnenkraut	1 Zwiebel
Salz und Pfeffer	80 g Bauchspeck
1 EL gehackte Petersilie	800 g frische Bohnen
2 EL Schnittlauchröllchen	2 Rosmarinzweige
150 g Sauerrahm	2 Knoblauchzehen
4 groß. mehlig kochende Kartoffeln	1 TL Rapsöl
1 TL Butterschmalz	12 Lammkoteletts

Knoblauchzehen fein hacken. Bohnen putzen, waschen, in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren und abschrecken. Bauchspeck fein würfeln, ebenso die Zwiebel. Kartoffeln gut abbürsten und in Alufolie einwickeln und im Backofen 45 Minuten bei 160° C garen. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl beidseitig rosa braten. Zwiebel, Knoblauch und Speck in Butterschmalz angehen lassen, Bohnen zugeben, gut durchschwenken und erhitzen. Sauerrahm, Schnittlauch, Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofenkartoffel kreuzweise oben einschneiden und auseinander drücken, Sauerrahmdip darüber verteilen. Lammkoteletts auf Tellern verteilen, die Bohnen dazu geben und die Ofenkartoffel ansetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 35

6.34 Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse

Jodsatz, Pfeffer	1/2 EL Rosmarinnadeln
Melisse	6 Wacholderbeeren
Kerbel	2 Lorbeerblätter
6 Pfefferkörner	1/2 EL Butterschmalz

1 EL Rapsöl	1 1/2 EL Tomatenmark
1/4 l Rotwein, trocken	1 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsebrühe	1 Kohlrabi, klein
1 1/2 EL Mehl	1/2 Karotte
1 EL Sauerrahm	1 Frühlingszwiebel
80 g weiße Bohnenkerne	1/2 Zwiebel
2 mittl. Kartoffeln	400 g Lammkeule (große Nuss)
1/2 Stangenlauch	

Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen und danach weichkochen. Das Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Eine halbe Zwiebel schälen und feinwürfeln. Die Lauchzwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und feinschneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Eine halbe Karotte und die Kohlrabi dünn in Stifte schälen und Halbmonde schneiden. Lauch gut waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, säubern und in Würfel schneiden. Auf den Punkt kochen. Topf mit Rapsöl erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Die Zwiebeln und die Frühlingszwiebeln mitanschwitzen. Das Ganze mit Mehl bestäuben und Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner und Rosmarin zufügen. Tomatenmark kurz mitanrösten, pfeffern und mit Gemüsebrühe angießen. Das Ganze mit Rotwein aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Karotten, Kohlrabi hinzufügen und 15 Minuten mit garziehen lassen. Schluss Bohnenkerne und Kartoffeln mit unterheben und nachwürzen. Eine beschichtete Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, die Lauchscheiben beidseitig goldbraun ausbraten und mit Jodsatz und Pfeffer würzen. Lammragout auf flachen Teller anrichten und die Lauchscheiben rundum setzen. Etwas Sauerrahm über das Ragout geben und mit Kerbel und Melisse garnieren. Spargel-Zubereitungstipps

Mengenangabe: 2 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.35 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing

6 Stk. Wirsingblätter (innere)	1/8 l Rotwein
1 EL Kerbel	1/4 l Gemüsebrühe
1 EL Butterschmalz	2 Rosmarinzwige
1 EL Rapsöl	80 g weiße Bohnenkerne
1 EL Mehl	1 klein. Zwiebel
1 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	1 Karotte
3 Kartoffeln (festkochend)	360 g Lammschulter

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Lammfleisch in daumengroße Stücke schneiden, die Wirsingblätter säubern und den Strunk großzügig ausschneiden. Die

Blätter anschließend in feine Streifen schneiden. Die Mohrrübe schälen, längs halbieren und schräge, dickere Blätter schneiden. Eine kleine Zwiebel schälen und Ecken schneiden, Zwei Knoblauchzehen schälen und feinblättrig schneiden. Kartoffeln mit der Wurzelbürste gut abscrubben, trocknen und in Spalten schneiden. Einen Topf mit etwas Rapsöl erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Tomatenmark dazugeben, dann mehlieren und kurz mit anrösten. Danach mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen, Mohrrüben und Bohnen hinzufügen, würzen und ca. 25-30 Minuten leicht köcheln lassen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, die Wirsingblätter dazugeben und in sich zusammenfallen lassen, dann mit etwas Gemüsebrühe angeießen, leicht dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelspalten in heißem Rapsöl beidseitig goldgelb braten. Wirsing auf flachem Teller zur Mitte anrichten, Lammragout darauf geben, Kartoffelecken rundum anlegen und mit Kerbel und Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

* Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.36 Lammrücken auf weißen Bohnen

1 Lammrücken (ca. 1,2 kg)	Salz, Pfeffer
2 EL Ahornsirup	Thymian
800 g weiße Bohnen (Konserven)	1 EL Essig
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Öl
2 Karotten (à 80 g)	1 EL Öl
150 g Schalotten	1/4 l Lammfond
2 EL Schmand	80 ml trockenen Weißwein
4 Feigen	

Vorbereitung: Lammrücken kalt abrausen und trocken tupfen. Von allen Sehnen befreien und am Mittelknochen entlang rechts und links leicht einschneiden. Ahornsirup mit dem Essig verrühren. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Stücke zerteilen. Karotten putzen, waschen, dünn schälen und in cm starke Würfel schneiden. Bohnen abschütten, Schalotten schälen und in Spalten zerteilen. Feigen waschen und in achtel zerteilen.

Zubereitung: Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Ahornsirupmischung oben einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten braten. Dann bei ca. 120° C noch weitere 8-10 Minuten durchziehen lassen. Frühlingszwiebeln in Öl andünsten, Karotten zugeben, mit Brühe angeießen und kurz köcheln lassen. Dann Bohnen hinzufügen, alles gut erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten in Öl glasig dünsten, mit Fond und Weißwein ablöschen und den Senf einrühren. Kurz die Schalotten weich köcheln. Dann den Schmand zugeben, aber nicht mehr kochen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Vom Lammrücken die Rückenfilets vom Knochen ablösen und in Tranchen

aufschneiden. Bohnen auf Tellern verteilen, Fleisch auflegen und Sauce ringsum verteilen. Zum Schluss mit Feigen und Thymian ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

6.37 Lammrücken mit grünen Bohnen

1 Zweig Rosmarin (oder getrocknete Rosmarinnadeln)	4 - 6 EL Portwein
Salz	1 Schalotte
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 EL Öl
1 klein. Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g durchwachsener Speck	Salz
50 g Butter	1 EL mittelscharfer Senf
Bohnenkraut	2 Knoblauchzehen
500 g grüne Bohnen	800 g Milchlammrücken

Das Fleisch beim Metzger auslösen lassen.. Das Fleisch mit Rosmarin würzen, mit der zerdrückten Knoblauchzehe und dem Senf von allen Seiten einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwischenzeitlich den Backofen auf 225 °C vorheizen und den Lammrücken in etwa 10-15 Minuten fertigbraten, herausnehmen und warmstellen. In den Bratenfond eine kleingewürfelte Zwiebel geben, kräftig braten lassen, mit dem Portwein ablöschen und Bratensatz loskochen. Kräftig weiter köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird, anschließend durch ein Sieb passieren. Bohnen putzen, waschen, in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 10-15 Minuten auf den Biss kochen. Speck würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Butter in einem Topf zerlassen und Speck und restliche Zwiebel darin angehen lassen. Die abgetropften Bohnen dazugeben, schwenken und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit der Soße und den Bohnen servieren. Dazu passt Kartoffelgratin.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.38 Lammrücken mit Kräuterkruste und knackig buntem Bohnengemüse

<i>Lammrücken</i>	wert)
2 Lammlachse (ausgelöste Rückenstränge) (Salzwiesenlamm von Sylt ist empfehlens-	<i>Kräuterkruste</i>

1 Bd. glatte Petersilie	150 g frische breite Bohnen
ein Bund Thymian	150 g frische dicke Bohnen
50 g Semmelbrösel	150 g frische Keniabohnen
50 g geriebener deutscher Hartkäse	etwas Bohnenkraut
60 g weiche Butter	Paprikawürfel
1 Ei	Schalotten
<i>Bohnengemüse</i>	Speck

Würzen und rundum anbraten, danach für ca. 6 min bei 180 Grad in den Ofen geben. Anschließend ca. 4 Minuten ruhen lassen damit sich das Fleisch wieder entspannt. Kurz vor dem Anrichten die Kräuterkruste drauf geben und bei relativ starker Oberhitze kurz gratinieren.

Kräuterkruste: Die Butter aufschlagen. Die Kräuter möglichst trocken im Mixer zerkleinern und mit den restlichen Zutaten unter die Butter rühren.

Bohnengemüse: Die Bohnen putzen und in einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Bohnen in reichlich Salzwasser kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Paprika häuten, entkernen und würfeln. Speck und Schalotten in Butter anbraten, die Bohnen darin schwenken, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Die Paprikawürfel zugeben und schwenken bis sie weich sind, aber noch Biss haben.

Den Lammrücken in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, Sauce und Bohnen dazugeben.

Tipp: 'Ruck-Zuck-Sauce' aus Bratensatz: Löschen Sie den Bratensatz mit Brühe, Wein oder Sahne ab und verwenden Sie dann einen Saucenbinder.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Daheim & Unterwegs vom 20. Oktober 2009 von Nelson Müller Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.39 Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck

3500 g Lammschulter, schier	50 ml Rapsöl
50 ml Rapsöl	1000 ml Rapsöl
300 g Zwiebeln	250 g Schneidebohnen
150 g Sellerieknolle	250 g Prinzessbohnen
100 g Möhren	250 g Wachsbohnen
150 g Tomaten	1 Stk. Thymian, Topf
2 Knoblauchzehen	50 g Butter
250 g Bauchspeck, geräuchert	10 Stk. Gewürzpauschale
250 g Kochbirnen	(Salz, Pfeffer,
200 ml Geflügelfond	Pfefferkörner schwarz, Lorbeerblätter,
1000 g Kartoffeln, festkochend	Bohnenkraut gerebelt, Zucker)
100 g Zwiebeln	

Lammschulter parieren, würzen und mit Rapsöl im Bräter anbraten. Zwiebeln, Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel- und Gemüswürfel ebenfalls in den Bräter geben. Lammschulter auf das Gemüse setzen. Tomaten waschen, Blütenkerne entfernen, halbieren und mit Knoblauchzehen und Lorbeerblätter in den Bräter geben. Lammschulter im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 2 Stunden garen. Hälfte vom Bauchspeck in feine Würfel schneiden und kross anbraten. Birnen schälen und mit etwas Geflügelfond weich dünsten, anschließend pürieren und passieren. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln putzen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Kartoffel- und Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, leicht würzen und mit Geflügelfond leicht auffüllen und garen. Bohnen putzen, schnippeln, blanchieren und in die gegarten Kartoffelwürfel einschwenken, Birnenmus zugeben, Speckwürfel unterheben und mit etwas gezupftem Thymian und Bohnenkraut abschmecken. Restlichen Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Backofen knusprig rösten. Lammschulter ausbrechen, aus dem Bratenfond eine leicht gebutterte Jus herstellen, mit Zucker abschmecken.

Anrichtehinweis: Lammschulter auf dem Bohnengemüse platzieren, mit Jus beträufeln und geröstete Speckscheiben auflegen.

Mengenangabe: 10

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 1176 kcal / 4923 kJ

6.40 Olympische Schweinemedaille - Thomas Rupp Rupprath

1 Glas Sprudel	Salz & Pfeffer
Bohnenkraut	100 g geriebener Gouda
2 EL Zucker	1 Becher Schlagsahne
400 g Brechbohnen	1 EL Butter
4 klein. Schweinemedallions	600 g Kartoffeln in Scheiben geschnittene

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter auspinseln, die Kartoffeln hineinlegen und den Becher Sahne sowie den Käse darüber geben. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen und die Form bei 180° Grad in den Ofen schieben. Aus dem Filet vier Schweinemedallions schneiden und in einer Pfanne anbraten. Das Fleisch anschließend ziehen lassen. Die frischen Brechbohnen waschen und die Stiele entfernen. Die Bohnen abgetupft in eine Pfanne mit Butter geben und anbraten. Das Gemüse salzen, zuckern und mit Sprudel einreduzieren. Das Bohnenkraut hinzufügen und dann die Pfanne in den Ofen stellen, um die Bohnen ziehen zu lassen. Die Schweinemedallions wie auf dem Bild anrichten, die Bohnen kranzförmig auf den Teller legen und das Gratin in der Mitte platzieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 40

6.41 Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen

2-2.5 kg Dicke Bohnen	1 EL Öl
Salz	2 EL Butter
Pfeffer	1 gehäufter EL Mehl
8-10 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)	1/4 l Milch
400 g ausgelöster Schweinenacken	1-2 TL Gemüsebrühe
2 Krakauer Würstchen (200 g)	1/2 Bd. Petersilie
2 Zwiebeln	8 Metall- oder Holzspieße

Bohnen enthülsen und waschen. In ca. 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

6-8 Scheiben Speck quer halbieren und aufrollen. Rest Speck in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Würstchen in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen. 1 fein würfeln, 1 in Spalten schneiden.

Fleisch, Zwiebelspalten, Wurst und Speckröllchen abwechselnd auf Spieße stecken. Im heißen Öl rundherum ca. 10 Minuten braten.

Bohnen abtropfen lassen, Garwasser dabei auffangen. Speckstreifen ohne Fett knusprig braten. Butter zugeben, erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Milch, 1/4 l Bohnenwasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Bohnen in der Soße erhitzen, abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Alles anrichten.

Dazu schmeckt frisches Brot oder Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

* Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 700 kcal; E 47 g, F 41 g, KH 31 g

6.42 Rinderbraten mit Bohnengemüse

1.5 kg Rindfleisch (z. B. Semer- bzw. Schwanzrolle oder falsches Filet)	2 EL Butterschmalz
Salz	1 TL klare Brühe
Pfeffer (z. B. grober)	1 kg Dicke Bohnen (ersatzw. 300 g TK-Dicke Bohnen)
2 groß. Zwiebeln	750 g Schneidebohnen
	1.25 kg festkoch. Kartoffeln

8-10 junge Knoblauchzehen	4-5 EL Öl
2 Fleischtomaten (ca. 500 g)	1 Topf/kleines Bund Koriander
1/2-1 TL Sambal Oelek	

Das Fleisch tupfe ich trocken, würze es mit Salz und Pfeffer. Die Zwiebeln schäl ich und würfel sie grob. In einem großen Bräter erhitz ich Butterschmalz und brate das Fleisch darin rundherum an. Zwiebeln kurz mitbraten. 3/8 l Wasser und Brühe zufügen und alles aufkochen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) den Braten zugedeckt ca. 2 1/2 Stunden schmoren.

Die Dicken Bohnen löse ich aus den Schoten und wasch sie. Die Schneidebohnen putze und wasche ich und schneide sie kleiner. Beide verteile ich nach 1 1/2 Stunden ums Fleisch und lasse sie mitschmoren.

Die Kartoffeln schäl ich, wasch und schneide sie in Spalten. Die Knoblauchzehen wasche ich ebenfalls. Die Tomaten wasch ich und würfel sie grob. Ca. 1/2 Stunde vor Garzeitende mische ich die Tomaten unter die Bohnen und würze mit Salz, Pfeffer und Sambal.

In einer großen Pfanne im heißen Öl brate ich die Kartoffeln und ungeschälten Knoblauchzehen unter Wenden 20-25 Minuten. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer.

Den Koriander wasch ich, zupfe die Blättchen ab und mische sie mit dem Bohnengemüse. Den Braten schneide ich in Scheiben und richte ihn mit Gemüse und den Knoblauchröstkartoffeln an.

Mengenangabe: 6 Portionen

* Quelle kochen & genießen 08/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 23/4 Std.

Portion ca.: 580 kcal; E 60 g, F 19 g, KH 38 g

6.43 Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette

800 g grüne Bohnen	150 ml Öl
Salz	4 -5 El Estragonessig
200 g rote Zwiebeln	Zucker
300 g Strauchtomaten am Stiel	4 Scheib. Rinderfilet
3 TL grüne Pfefferkörner	schwarzer Pfeffer (grob zerstoßen)
3 TL mittelscharfer Senf	etwas grobes Meersalz

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, am Stiel in 4 Portionen teilen. Grüne Pfefferkörner abtropfen lassen und grob hacken.

Für die Vinaigrette Senf, 125 ml Öl, Estragonessig, Salz und 1 Prise Zucker mit dem Schneidestab in einem hohen schmalen Gefäß sämig aufmixen. Die Vinaigrette mit den Pfefferkörnern würzen.

Rinderfilets von beiden Seiten mit schwarzem Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei starker Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten,

herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Tomaten in der gleichen Pfanne rundherum scharf anbraten und auf einen Teller legen. Den Bratensatz in der Pfanne mit 3 EL Wasser ablöschen und den beim Ruhen ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Bratensauce durch ein Sieb in die Vinaigrette gießen und gut darin verrühren.

Bohnen und Zwiebeln mit 3/4 der Vinaigrette mischen, auf 4 Teller geben und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Filets in jeweils vier Scheiben schneiden und auf den Bohnen anrichten. Die Tomaten daraufgeben, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln, mit etwas Meersalz bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Wer mag kann den Bohnensalat auch noch mit etwas Bohnenkraut würzen. Wenn es besonders fein sein soll, dann die Bohnen durch Zuckerschoten ersetzen.

6.44 Rinderhüftsteaks geschmort mit Speckbohnen und Knoblauchkartoffeln

1 EL Mehl	200 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein trocken
1 EL Rapsöl	280 g Bohnen
1 EL Butterschmalz	2 Knoblauchzehen
2 EL Rosmarin	60 g Zwiebeln rot
1 EL Bohnenkraut	60 g geräucherter Bauchspeck
Salz, Pfeffer	380 g Kartoffeln fest kochend
4 Lorbeerblätter	240 g Pfifferlinge
8 Pfefferkörner	4 Rinderhüftsteaks (á 200 g)
8 Wacholderbeeren	

Bohnenenden abschneiden, in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen, abtropfen. Speck in Würfel schneiden. Bohnenkraut und Rosmarin abzupfen, Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, Knoblauch schälen, fein schneiden. Pfifferlinge gut kalt abbrausen, Stiele säubern, große Pilze halbieren, trocknen. Kartoffeln gut abbürsten, trocknen und in Spalten schneiden. Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Fleisch beidseitig anbraten, Tomatenmark zugeben, mehlieren, kurz anrösten, Knoblauch und etwas Rosmarin dazugeben, mit Rotwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner beimengen und 20 - 25 Minuten schmoren. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Pfifferlinge anbraten, etwas Rosmarin beigeben, Pfanne beiseite stellen. Kartoffeln mit heißem Butterschmalz beidseitig braten, Zwiebeln mit angehen lassen, Bohnen und Speck mit anschwenken, Bohnenkraut einstreuen, Knoblauch zu den Kartoffeln geben. Soße abseihen. Soße als Spiegel auf flachem Teller angießen, Fleisch darauf legen, Pfifferlinge auf dem Fleisch anhäufeln, Kartoffeln ansetzen, Bohnen dazu anrichten und mit Rosmarinzweig garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.45 Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip

4 Rindersteaks aus dem Filet, je ca. 200 g	100 g Frischkäse
400 g grüne Bohnen	2 EL Sahne
2 Knoblauchzehen	1 EL Zitronensaft
4 Frühlingszwiebeln	1 Beet(e) Gartenkresse
3 EL Rapsöl	Salz
2 EL Rotweinessig	Pfeffer

Für den Bohnensalat grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen und abgießen. Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Rapsöl erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Essig ablöschen, salzen, pfeffern und die Bohnen unterrühren. Abkühlen und durchziehen lassen. Für den Dip den Frischkäse mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden und mit den Frühlingszwiebeln vorsichtig unter den Frischkäse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rindersteaks kräftig pfeffern und auf der Mitte des Grillrostes bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten auf jeder Seite grillen. Bohnensalat und Dip zu den Steaks servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 35

6.46 Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen

500 g Rinderlende	2 EL Öl
2 rote Chilis	2 EL rote Currypaste
700 g Kürbisfruchtfleisch	2 Limetten, Saft von
150 g grüne Bohnen	6 EL Kokoscreme
2 Stängel Zitronengras	500 ml Brühe
6 Zitronenblätter (Asia-laden)	2 EL Austernsoße
200 g Reis	1 EL Rohrzucker
Salz	1 Bd. Thai-Basilikum

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und würfeln. Chilis waschen, putzen, entkernen, in Ringe schneiden. Kürbisfruchtfleisch würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke teilen. Zitronengras und -Matter abbrausen, Zitronengras in Scheiben schneiden.

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Rühren anbraten, herausnehmen. Currypaste zum Bratenfett geben,

1 Min. unter Rühren köcheln.

Kürbis, Bohnen, Chilis, Zitronengras, -blätter, Limettensaft, Kokoscreme, Brühe, Austernsoße und Rohrzucker einrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln.

Das Fleisch unterheben, erhitzen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Das Curry mit dem Reis anrichten, mit dem Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Pers

★ Quelle: Lisa 11/2002 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person: 480 kcal; E 42 g, F 21 g, KH 30 g

6.47 Rindfleischbohnenpfanne

4 Scheib. Roggenbrot

Salz und Pfeffer

Thymian

1 1/2 EL Bohnenkraut

2 Knoblauchzehen

240 ml brauner Kalbsfond

1 EL Mehl

1 1/2 EL Tomatenmark

1/2 rote Paprikaschote

4 Schalotten

160 g Pfifferlinge

240 g junge grüne Bohnen

560 g Rinderschulter

Bohnen gut waschen, abtropfen, beide Enden etwas abschneiden, halbieren und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss blanchieren, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Pfifferlinge kalt abbrausen, abtropfen lassen, große Pilze halbieren. Schalotten schälen, längs vierteln. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, säubern, in Streifen schneiden. Fleisch in Streifen zerteilen, Bohnenkraut abzupfen. Schalotten und Paprika in heißem Rapsöl angehen lassen, Fleisch zufügen, mit ansautieren, Tomatenmark unterrühren, mit Mehl stäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit braunem Kalbsfond aufgießen, 6-8 Minuten köcheln lassen, Bohnen und Bohnenkraut zufügen, weitere 8-10 Minuten garen lassen. Knoblauch in heißem Rapsöl angehen lassen, Pfifferlinge zugeben und gut mit ansautieren, zum Bohnentopf zufügen, mit unterheben, nochmals nachwürzen und mit Thymiansträußchen garnieren. Das Gericht in der Pfanne servieren, Roggenbrot extra dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.48 Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot

1/2 TL Körnersenf	1/2 Zucchini
1/2 EL Schnittlauch	60 g Bohnen
1/2 TL Bohnenkraut	1 1/2 EL Frischkäse
1 TL Kapern	12 dünne Roastbeefscheiben (à 30 g)
6 schwarze Oliven	Jodsalz, Pfeffer
1/2 Tomate	Rosmarin
1/4 Paprikaschote	1 Ministangenbrot
1 Knoblauchzehe	15 g Knoblauchbutter
1/4 Zwiebel	1 EL Balsamico
40 g Pfifferlinge	2 1/2 EL Rapsöl

Bohnen säubern, 3 mal schräg durchschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss kochen. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, der Länge nach hauchdünne Scheiben schneiden. Pfifferlinge mit kaltem Wasser abbrausen, trocknen, halbieren. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Paprika entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Schnittlauch feinschneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Tomate in kleine Stücke schneiden und beides mit Kapern vermengen, mit etwas Rapsöl und Balsamico anmachen. Frischkäse mit Kräuter bzw. Körnersenf und Schnittlauch vermengen. Ministangenbrot in Scheiben schneiden, mit Knoblauchbutter bestreichen. 12 dünne Roastbeefscheiben mit Frischkäsemischung leicht einstreichen, mit Pfeffer würzen, Zucchinis Scheiben darauflegen, einrollen, schräg auf Spießchen auffädeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, anschließend in heißem Rapsöl beidseitig langsam ausbraten. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln angehen lassen. Knoblauch, Paprika, Pfifferlinge mit anschwanken, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Bohnen zugeben, unterheben, mit etwas Balsamico angießen, verfeinern, leicht reduzieren lassen. Knoblauchbrot im Ofen kross backen. Balsamicobohnen als Bett auf flachem Teller anrichten, Röllchenspieße daraufsetzen, marinierte Kapern-Oliven-Tomaten darüberstreuen und mit Rosmarinzweig garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.49 Schnitzel auf Schneidebohnen

160 g geschälte Kartoffeln	100 g Schweineschnitzel
Salz, weißer Pfeffer	1/2 TL Senf
150 g geputzte Schneidebohnen	2 EL leichte Kondensmilch (4 % Fett)
50 g geputzte Paprikaschote (z. B. rote)	1 geh. EL (15 g) Paniermehl
1 geschälte Zwiebel (30 g)	etwas frischer oder getrockneter Thymian
1 TL (5 g) Öl	

Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Gemüse waschen,

klein schneiden. Zwiebel würfeln, in 1/2 TL heißem Öl andünsten. Das Gemüse kurz mitdünsten. 100 ml Wasser angießen, aufkochen und würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Schnitzel waschen, trockentupfen und evtl. flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und 1 EL Kondensmilch verrühren. Paniermehl und Thymian mischen. Schnitzel erst in der Milch, dann im Paniermehl wenden. In einer beschichteten Pfanne in 1/2 TL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Gemüse mit 1 EL Kondensmilch verfeinern und abschmecken. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten.

Statt Paniermehl eignen sich auch Haferflocken oder ungesüßte Cornflakes gut zum Panieren. Mit Haferflocken schmeckts leicht nussig, mit Cornflakes besonders knusprig.

Mengenangabe: 1 Person:

★ Quelle kochen & genießen 07/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 36 g, F 11 g, KH 46 g, BE 3

6.50 **Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln**

1.5 Zwiebeln	1 EL Rosenpaprika
2 Knoblauchzehen	1 1/2 EL Tomatenmark
1/4 Winterlauch	1/2 l Gemüsebrühe
70 g Eiernudeln	Jodsalz, Pfeffer
80 g rote Bohnen (Dose)	Muskat
Bohnenkraut	400 g Schweineschulter
1 Zitrone unbehandelt	1 1/2 EL Rapsöl
1/4 EL Kümmel gemahlen	

Fleisch in daumengroße Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, Zitronenschale abreiben. Lauch säubern und in längliche feine Streifen schneiden. Eiernudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen. Topf mit Rapsöl erhitzen, Fleisch rundum scharf anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Zitronenschale und Kümmel dazugeben und gut wenden. Tomatenmark einrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten garziehen lassen. Im letzten Moment die Bohnenkerne hinzufügen. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Lauchstreifen auf den Biss ansautieren und die Eiernudeln hineingeben, gut anschwenken und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauchnudeln auf flachem Teller anrichten, Goulasch dazugeben und mit Bohnenkraut garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.51 **Schweineragout mit Bohnen**

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

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.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Bohnen Folge 340, vom 10. Juli 2005 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt Bearbeitet von Lothar Schäfer

6.52 Serbischer Bohneneintopf

1500 g Hackfleisch	500 g Chiliketchup
1500 g Zwiebeln, gehackt	3 l Bouillon
1500 g Peperoni, in Streifen geschnitten	Salz
1000 g Weisse oder Indianerbohnen, kalt ab-	Pfeffer
gespült	Paprikapulver
250 g Schinkenwürfel	Tabasco

Schinkenwürfel anbraten, Zwiebeln und Peperonistreifen darin andünsten. Das Hackfleisch anbraten und zu den Schinkenwürfel geben. Mit der Bouillon auffüllen. Chiliketchup, Bohnen und Gewürze zugeben. Für ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Rässig abschmecken und servieren.

Bemerkung Man kann auch noch Kartoffelwürfel mitkochen, damit wird der Sättigungsgrad erhöht. Im Original wird dieses Gericht mit warmen Knoblauchbrot serviert. Aber ebenso kann man auch einen Salat dazu reichen.

Mengenangabe: 15 Portionen

★ Harald Rock \ Hotel Höxberg Beckum

Vorbereiten 15 Min.

Kochen 30 Minuten

6.53 Spiessli auf Bohnensalat

Sesam-Spiessli

1 dl Olivenöl
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1 EL Sesam, geröstet
 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
 1 TL schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
 1/2 Bd. Korianderblättchen, fein gehackt
 1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
 2 Kalbsplätzli (je ca 150 g; z. B. Bäggli), längs in je
 4 Streifen, flach geklopft
 4 Stängel Zitronengras, längs halbiert

Bohnensalat

1 EL Olivenöl
 1 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
 500 g Stangenbohnen
 1 dl Gemüsebouillon
 2 Fenchel (ca. 400 g), längs halbiert, in feinen Streifen
 1 Zitrone, nur Saft
 1/2 TL Salz
 Olivenöl zum Braten
 1/4 TL Salz
 wenig Koriander zum Garnieren

Olivenöl und alle Zutaten bis und mit Petersilie gut verrühren. Fleischstreifen wellenförmig an die Spiessen stecken. Mit 2 Esslöffeln Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Restliche Marinade für den Salat beiseite stellen.

Bohnensalat: Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Bundzwiebel andämpfen, Bohnen ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. Fenchel begeben, zugedeckt ca. 3 Min. weiterköcheln. Gemüse in eine Schüssel geben, Zitronensaft und beiseite gestellte Marinade daruntermischen, salzen.

Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Spiessli beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen. Salat auf Tellern verteilen, Spiessli darauf anrichten, garnieren.

★ Quelle: Betty Bossi 09/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Marinieren: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Pro Person: 433 kcal / 1814 kJ; E 23 g, F 33 g, KH 11 g

6.54 Steak mexikanisch mit Bohnengemüse

1 Dos. weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g) 3 klein. Schweinesteaks (je 150 g)
 1 Dos. Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht 125 g) 3 EL Maiskeimöl
 1 klein. Dose Mais (Abtropfgewicht 125 g) 1 Beutel Feinschmecker Tomatensuppe Toscana
 3 Frühlingszwiebeln Cayennepfeffer

Die weißen Bohnen und die Kidney-Bohnen mit dem Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Steaks in heißem Maiskeimöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten in das restliche Bratfett geben und 3 Minuten auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8-9 glasig dünsten, mit 400 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Das Suppenpulver einrühren und unter Rühren auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 etwa 1 Minute kochen lassen. Bohnen und Mais zufügen und erhitzen. Das Gericht mit Cayennepfeffer abschmecken. Das mexikanische Gemüse zu den Steaks servieren.

Beilagentipp: Baguette.

Mengenangabe: 3 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 2000 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

Pro Portion: 443 kcal / 1854 kJ

6.55 Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität)

400 g Rinderfilet	(Abtropfgewicht 240 g)
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehen (evtl. mehr)
1/2 rote Paprikaschote	Salz
1/2 grüne Paprikaschote	Pfeffer
200 g Kidneybohnen (aus der Dose)	Chilipulver
2 EL Öl	4 Tacoschalen (Produkt aus Mais)
1 Dos. Tomaten	

Fleisch in Streifen, Zwiebeln halbieren und in Ringe, Paprikaschoten in Würfel schneiden. Bohnen in einem Sieb abspülen. Öl erhitzen, Fleisch rundum darin anbraten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und andünsten. Bohnen, Tomaten mit Flüssigkeit und ausgepreßte Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und 10 Minuten schmoren. Tacoschalen im vorgeheizten Backofen aufbacken. E: Mitte. T: 175 °C / 12 bis 15 Minuten Chili con carne abschmecken und in den Tacoschalen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

6.56 Wachsbohnen mit Apfelmus und Kotelett

<i>Wachsbohnen</i>	etwas Butter
1 kg Wachsbohnen (gelbe oder grüne Buschbohnen)	<i>Apfelmus</i>
etwas Salz	500 g Äpfel

2-3 EL Zucker
etwas Pfeffer und Salz

Schweinekoteletts
4 schöne Nackenkoteletts
Butterschmalz oder Öl zum Braten

Die Wachsbohnen von den Stielansätzen befreien, in fünf bis sechs Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen, die Bohnen darin cirka zwölf Minuten garen. Dann in ein Küchensieb abschütten, mit kaltem Wasser abbrausen oder kurz in Eiswasser legen. Abtropfen lassen und in einem Topf kurz in Butter schwenken.

Apfelmus: Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Einen Topf aufs Feuer setzen, die Apfelstücke und einen Schuss Wasser und den Zucker zugeben. Bei mittlerer Hitze weich dünsten. Klarapfel zerfällt zu Mus, während zum Beispiel Golden Delicious stückig bleibt. Im Herbst eignet sich Fallobst sehr gut zur Musbereitung. Das fertige Mus unter die Wachsbohnen rühren. Noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schweinekoteletts: Die Nackenkoteletts an den Fetträndern einige Male etwas einschneiden. Zwei Pfannen erhitzen und reichlich Butterschmalz oder Öl hinein geben. Das Fleisch hineinlegen und mit dem Butterschmalz begießen oder die Pfanne vorsichtig etwas schwenken. Die Koteletts auf beiden Seiten je etwa vier Minuten bei guter Mittelhitze braten. Nach dem Braten auf Küchenkrepp etwas entfetten. Dann nach Geschmack salzen, pfeffern und alles gemeinsam anrichten.

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 17.07.2012 Reny Rüger aus dem Freilichtmuseum Lindlar. Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

6.57 Weiße Bohnen in Tomaten-Minzsoße

2 Dos. (à 425 ml) große weiße Bohnenkerne	500 g stückige Tomaten
2 mittelgroße Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1/2 Bd. Minze
3 Rumpsteaks (à ca. 180 g)	1 Bio-Zitrone, abger. Schale von
3 EL Öl	Alufolie
1 EL Tomatenmark	

Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Steaks trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten kräftig anbraten. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten zu Ende braten.

1 EL Öl erhitzen. Knoblauch und ca. 2/3 Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Steaks herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Minze waschen, in Streifen schneiden. Bohnen und Hälfte Minze in der Tomatensoße

erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks in Scheiben schneiden. Alles anrichten. Zitronenschale, restliche Zwiebelwürfel und Minze mischen, darüberstreuen. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Fladenbrot.

Tipp: Wenn Ihnen das Minzaroma zu kräftig ist, können Sie die Hälfte durch Petersilie (z. B. glatte) ersetzen. Eine ganz andere Note bekommt das Gemüse, wenn Sie anstelle von Minze mal Koriander verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: kochen & genießen 2008/04 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 330 kcal; E 37 g, F 12 g, KH 16 g

6.58 Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbällchen

2 Zwiebeln	1 Ei
500 g fr. weiße Bohnenkerne	3 Knoblauchzehen
Salz	3 Stiele Salbei
1 Bd. kleine Möhren	1 EL Pesto
1/2-1 TL Koriandersamen	1 EL Tahin (Sesampaste), ca.
11-13 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft, ca.
Pfeffer	Cayennepfeffer
4-6 Stiele Koriander	Kreuzkümmel
1 Brötchen vom Vortag	1-2 EL Sesam
500 g gemischtes Hack	

Zwiebeln schälen, würfeln. Bohnen abspülen. Mit Hälfte Zwiebeln und 1/2 l Salzwasser aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen.

Möhren putzen, schälen, waschen und zugedeckt in wenig Salzwasser 10 Minuten dünsten. Koriandersamen zerstoßen, Möhren abgießen. Beides in 1-2 EL Öl anbraten. Würzen. Koriander waschen, abzupfen und darüberstreuen. Auskühlen lassen.

Brötchen einweichen. Bohnen, bis auf 5 EL Wasser, abgießen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen.

Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Ei, Rest Zwiebel, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus ca. 24 Hackbällchen formen.

Bohnenpüree halbieren. Knoblauch schälen. In eine Hälfte Püree 1 Knoblauchzehe pressen und mit 3 EL Öl verrühren. Salbei waschen, abzupfen und trocken tupfen. In 2 EL Öl anbraten, herausnehmen. Bratöl und Pesto verrühren. Mit Salbei über dem Püree verteilen. Rest Knoblauch ins übrige Püree pressen. Mit Tahin, Zitronensaft, 1 EL Öl, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Sesam in 2 EL heißem Öl anrösten, darübergeben.

Hackbällchen in 2-3 EL heißem Öl rundherum ca. 6 Minuten braten. Alles anrichten. Dazu: dünnes Fladenbrot.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

★ Quelle: kochen & genießen 2007/06 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 730 kcal; E 39 g, F 42 g, KH 44 g

7 Geflügelgerichte

7.1 Bohnengemüse mit Hähnchenflügeln

20 Hähnchenflügel	1 EL Öl
Salz, Pfeffer	150 ml Brühe
Paprikapulver	200 g Tomaten
600 g Prinzessbohnen	Kräutersalz
1/2 Bd. Bohnenkraut	3 Zweige Thymian, gehackt
1 Gemüsezwiebel	

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Hähnchenflügel abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Flügel nebeneinander in die Fettauffangschale oder auf ein Backblech legen und ca. 25 Min. auf mittlerer Schiene braten.

Die Bohnen waschen und putzen. Salzwasser zum Kochen bringen, Bohnen sowie abgebraustes Bohnenkraut hineingeben und 10-12 Min. garen.

Zwiebel abziehen, in feine Würfel teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin unter Rühren in 2-3 Min. glasig dünsten. Brühe angießen, etwas einköcheln lassen.

Die Bohnen herausheben, in einem Sieb abtropfen lassen. Dann zu den Zwiebeln geben und unterheben. Die Tomaten waschen, putzen, feinwürfeln und dazugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzig abschmecken. Gemüse mit Thymian bestreuen und mit den Hähnchenflügeln servieren. Dazu schmeckt knuspriges Bauernbrot oder Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 410 kcal; E 32 g, F 28 g, KH 7 g

7.2 Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli GEFÜLLTER GÄNSEHALS AUF SAUCE VON WEISSEN BOHNEN

1 möglichst intakter Gänsehals mit seiner Haut	1 Rund Petersilie
150 g Kalbfleisch	1 Zwiebel
150 g Geflügelfleisch (Gans, Huhn oder Putte)	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 Stängel Bleichsellerie	1 Eigelb
1 Möhre	75 g frisch geriebener Parmesan
	Muskat
	1 l Hühnerbrühe, ca.

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 27 g, F 22 g, KH 21 g

7.4 Hähnchenbrustfilet mit Birnen-Senfsauce, grünen Bohnen und Kartoffel-Sellerie-Gratin

1600 g Kartoffeln, fest kochend	1500 g Hähnchenbrust, ohne Knochen, à 150 g
500 g Sellerie, Knolle	5 ml Rapsöl zum Einfetten
5 ml Rapsöl zum Einfetten	30 g Butter
550 ml Birnensaft	1 Bd. Thymian
50 g Senf, süß	1 Bd. Majoran
30 g Speisestärke	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Schwarzer Pfeffer)
80 g Crème fraîche, 40 %	
2000 g Bohnen, grün	

Kartoffeln gründlich waschen und putzen. Sellerie waschen, schälen und achteln. Beides in sehr dünne Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform einschichten. Sahne salzen und pfeffern (muss etwas überwürzt schmecken), anschließend über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Heißluft für ca. 45 Min. backen. 500 ml Birnensaft in einem Topf erhitzen, den süßen Senf hinzufügen. Rest Birnensaft mit der Stärke vermengen und in den erhitzten Saft rühren, kurz aufkochen lassen. Mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verfeinern und abschmecken. Bohnen putzen und waschen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern, auf ein gefettetes Backblech geben und für 15 bis 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Heißluft garen. Derweil die Bohnen in aufgelöster Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und gezupftem Thymian würzen.

Anrichtehinweis: Birnen-Senfsauce auf Teller geben, aufgeschnittene Hähnchenbrust darauf setzen, Bohnen und Gratin hinzugeben. Mit Thymian- und Majoranzweigen garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 520 kcal / 2177 kJ

7.5 Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat

1 mittelgroße Möhre	Pfeffer
1 Stange Staudensellerie	3 Anissterne
50 g Butterschmalz	1/2 Bd. Thymian
1 kg Hähnchenkeulen	1 mittelgroße Zwiebel
Salz	1 Tasse Wasser

500 g breite grüne Bohnen	1 EL Apfelessig
Salz	3 EL Rapsöl
1 Tasse Wasser	1 TL scharfer Senf
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
1 Kopf-, Frisée- oder Eichblattsalat	Pfeffer

Möhre waschen und putzen. Selleriestange waschen und putzen. Möhre und Selleriestange zerkleinern.

Butterschmalz in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen. Hähnchenkeulen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Anissterne, Thymian, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Wasser hinzugeben und 60-70 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 dünsten. Hähnchenkeulen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Hähnchenfleisch von Haut und Knochen befreien und zurück in den Topf geben.

Bohnen waschen und schräg in Stücke schneiden, mit Salz und Wasser im Topf ca. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 bissfest garen. Bohnen abgießen und abschrecken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Essig mit Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und die Soße mit Bohnen, Frühlingszwiebeln und Salat mischen. Hähnchenkeulen-Confit erwärmen, Fleisch abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 2006 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

7.6 Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat

1 feine Selleriestange	3 Anissterne
1/2 Bd. Thymian	Pfeffer
1 TL scharfer Senf	Salz
3 EL Rapsöl	1 kg Hähnchenkeulen
1 EL Apfelessig	750 g Butterschmalz
1 Kopfsalat (Frisée- oder Eichblatt-Salat)	1 mittelgroße Zwiebel
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 mittelgroße Möhre
500 g breite, grüne Bohnen	

Thymian waschen und trocken schütteln. Sellerie waschen, Möhre schälen und beides zerkleinern, die Zwiebel schälen. Butterschmalz in einem kleinen Schmortopf schmelzen. Hähnchenkeulen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zusammen mit Anissternen, Thymian und dem Gemüse im Butterschmalz zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 60 bis 70 Minuten im Butterschmalz kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Keulen aus dem Butterschmalz nehmen und etwas abkühlen lassen. Hähnchenfleisch von Haut und Knochen

befreien und in ein Einmachglas oder eine hohe Schüssel geben, Butterschmalz durch ein grobes Sieb über das Hähnchenfleisch gießen. Bohnen putzen, schräg in Stücke schneiden und sechs bis acht Minuten in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Frühlingszwiebeln putzen, dabei welke Blätter und Wurzeln entfernen, in feine Scheiben schneiden. Salat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Aus Apfelessig und dem Rapsöl mit Senf, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Bohnen, Frühlingszwiebeln und Kopfsalat mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Hähnchenkeulen-Confit erwärmen, mit einem Sieblöffel das Fleisch aus dem Schmalz nehmen, gut abtropfen und auf dem Salat anrichten. Tipp: In Frankreich wurde früher vor allem Enten- oder Gänsefleisch eingemacht. Ursprünglich weniger aus kulinarischen Gründen, sondern um Fleisch zu konservieren. Auch heute noch ist das Einmachen - das 'Confiere' - unter Gourmets beliebt, jedoch nicht so sehr um die Haltbarkeit von Fleisch zu verlängern, sondern um den Geschmack der einzelnen Zutaten mit Hilfe von Butterschmalz zu unterstreichen und mit einem feinen Butter-Aroma zu versehen. Zur Herstellung eines Confits werden Fleischstücke, Gemüse oder Obst im goldgelben Butterschmalz bei geringer Hitzezufuhr langsam geschmort. Je nach Zugabe von frischen Kräutern, Gewürzen, Säften, Wein oder Balsam-Essig erhalten die confierten Speisen einen ganz individuellen Geschmack. Confiert man Speisen zur Haltbarmachung, sollte man die Zutaten im Confit-Schmalz noch einmal aufkochen, abfüllen und nach dem Erkalten mehrere Tage lang immer wieder mit ein wenig flüssigem Butterschmalz begießen, um einen vollständig luftdichten Abschluss zu erhalten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 90

2210 kcal / 9282 kJ

7.7 Putenröllchen mit grünen Bohnen

4 Putenschnitzel (à ca. 160 g)

Salz

Pfeffer

4 Scheib. roher Schinken

8 Salbeiblätter

250 g Tomaten

600 g grüne Bohnen

4 EL Olivenöl

Putenschnitzel abbrausen, trockentupfen, flach klopfen und würzen. Mit je 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblättchen belegen. Aufrollen und mit Holzspießchen fixieren.

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Bohnen abbrausen, putzen und die Enden entfernen, Bohnen evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. blanchieren. Abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Putenröllchen darin bei starker Hitze in ca. 2 Min. rundum goldbraun anbraten. Danach die Hitze reduzieren und das Fleisch noch etwa 8 Min. sanft garen.

Das übrige Olivenöl in einer anderen ebenfalls beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bohnen

sowie die Tomaten darin 5 Min. bei verminderter Hitze schmoren lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen- Tomaten- Gemüse mit den Putenröllchen auf 4 Tellern anrichten.

Extra-Tipp Servieren Sie dazu kleine Ofenkartoffeln vom Blech. Kartoffeln waschen, halbieren und die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz und Thymian würzen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 35 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen Sammelrezepte 08/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: 25 Min.

Pro Person: 310 kcal; E 42 g, F 12 g, KH 7 g

7.8 Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und grünen Bohnen

Für vier Personen

500 g grüne Bohnen	den)	1 Block Kokospaste
Salz		(oder 1 Dose ungesüßte Kokossahne)
300 g Hühnerbrustfleisch		1 TL Thai-Currypaste, (evtl. mehr)
1 EL Speisestärke		1/2 TL Zucker
1 EL Sesamöl (nicht das normale Salat-		1 EL Fischsauce
Sesamöl,		1 EL Sojasauce
das auch 'helles Sesamöl' heißt, verwen-		Thaibasilikum

Die Bohnen putzen, je nach Sorte ganz lassen oder in Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, eiskalt abschrecken. Das Hähnchenfleisch in bohnenähnliche Streifen oder Scheibchen schneiden (sie sollten die gleiche Form haben wie die Bohnen). Mit Speisestärke einreiben und schließlich mit Sesamöl vermischt ziehen lassen.

400 ml Wasser aufkochen, die Kokossahne darin auflösen - wer Kokossahne aus der Dose nimmt, erhitzt den Doseninhalt. Currypaste, Zucker, Fischsauce, Sojasauce einrühren. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln. Falls sie nicht schön glatt ist, mit dem Mixstab aufschlagen. In dieser Sauce das Hähnchenfleisch etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Basilikumblätter zufügen und schließlich die Bohnen.

Tip: Dazu schmeckt am besten duftiger Thai-Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

7.9 Truten-Tasliata mit Bohnensauce

2 l Fleischbouillon	1 Dos. Sardellenfilets (ca. 30 g),
4 Trutenschnitzel (je ca. 120 g)	kalt ab gespült, trocken getupft
1 Dos. weiße Bohnen	wenig Pfeffer
(ca. 250 g; z.B. Cannellini),	1 klein. rote Zwiebel, in feinen Ringen
ab gespült, abgetropft	2 EL Kapern
180 g Creme fraîche	

Bouillon aufkochen, von der Platte nehmen. Fleisch beigegeben, je nach Fleischdicke 8-12 Min. ziehen lassen. In einem Messbecher Bohnen und alle Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren. Fleisch in ca. 3 mm dicke Tranchen schneiden, auf einer Platte ziegelartig auslegen. Bohnensauce darübergeben. Mit Zwiebel und Kapern garnieren. Warm oder kalt servieren.

Dampfartipp: Bouillon weglassen. Nach Erreichen der Temperatur von 100 Grad Schnitzel ca. 12 Min. in gelochter Schale dampfgaren. Fleisch erst auf der Platte mit 1/2 Tl Salz und wenig Pfeffer würzen.

★ Quelle: Betty Bossi 03/2010 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 362 kcal / 1516 kJ; E 35 g, F 19 g, KH 14 g

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Bohne

Form, Farbe und Geschmack: Kurze oder lange, fleischige oder flache, grüne Hülse mit vielen kleinen Samen von unterschiedlichen Farben. Je nach Typ oder Sorte: Frischer süßlicher bis trocken mehlig Geschmack.

Durch Importe und Unterglasanbau, das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 31 Kalorien / 130 Joule. Provitamin A und Vitamine C, B und E. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die oberen und unteren Enden der Hülsen ab und entfernen Sie, falls nötig, die Fäden. Fadenlose Bohnen können Sie bündeln und die Enden mit der Schere abschneiden. Die gewaschenen Bohnen werden dann in Salzwasser ca. 5 - 10 Minuten gekocht oder gedünstet. Nach dem Kochen werden die Bohnen mit kaltem Wasser abgeschreckt, damit sie ihre grüne Farbe erhalten. Warm eignen sich Bohnen als Gemüse zu vielen Fleischgerichten, während sie kalt als Salat mit verschiedenen Kräutern serviert werden können.

Das sollten Sie wissen: Grüne Bohnen enthalten Phasin, ein gesundheitsschädlicher Eiweißstoff, der aber beim Kochen zerfällt. Sie sollten deshalb keine grünen Bohnen roh verzehren.

Das sollten Sie probieren: Bohnen mit Schinken und Käse: Als Hauptgericht knapp 1 kg Bohnen putzen, sehr dicke der Länge nach halbieren. In Salzwasser 15 Minuten lang kochen, abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, 1 gehackte Zwiebel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe andünsten, die Bohnen kurz darum umschwenken, 150 g Schinken (eventuell Parmaschinken) in breiten Streifen und die Blättchen von 1 Bund Basilikum untermischen. Auf vier Teller verteilen und mit grob geriebenem, frischem Parmesankäse bestreut servieren.

☆☆ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.2 Bohnen

Bohnen sind nahrhaft, schmackhaft, preisgünstig und ein ausgezeichneter Vorrat. Das ganze Jahr hindurch gibt es sie getrocknet im Paket oder fertig gekocht in Dosen, wobei Büchsenbohnen etwas weniger Biss haben als frisch gekochte. Am besten schmecken getrocknete Bohnen, die über Nacht eingeweicht wurden und dann in frischem Wasser auf kleinstem Feuer sanft köcheln. Das Einweichen und das Auswechseln des Wassers bewirken, dass die Bohnen weniger blähen, obwohl dabei auch einige Vitamine und Mineralstoffe ausgeschwemmt werden. Wer das Einweichen vergessen hat, sollte die Bohnen im Schnellverfahren zumindest noch mit kochendem Wasser übergießen und etwa zwei Stunden quellen lassen. Da die Kochzeiten lang sind, lohnt es sich, ein größeres

Quantum zu kochen und einen Teil tiefzukühlen. Die Zellwände verlieren zwar auch bei diesem Verfahren etwas von ihrer Struktur, aber die Nährwerte bleiben erhalten. Im Prinzip lassen sich getrocknete Bohnen jahrelang aufbewahren, aber sie werden dabei nicht besser und die Kochzeiten lang und länger. Kaufen Sie sie deshalb in Läden, die viel umsetzen, und kochen Sie lang gelagerte Bohnen nie zusammen mit frisch gekauften. Die Schwarzen heißen Brasil- oder Schminkbohnen, sie sind in der Karibik, in Mittel- und Südamerika ein Grundnahrungsmittel. Sie sind weißfleischig und schmecken etwas süßlich und herzhaft. Die Grünen heißen Flageolets, es sind die feinsten und zartesten Bohnen. Sie sind vor allem in Frankreich beliebt, wo sie meist zu Lammfleisch oder Wild serviert werden. Die Roten heißen Kidney- oder Indianerbohnen; sie werden in der nordamerikanischen Küche fleißig verwendet und können dunkelrosa bis kastanienbraun sein. Das Innere ist weiß, mehlig und süßlich.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.3 Bohnen

Entdecken Sie ein vielseitiges Gemüse Prinzeßböhnchen sind die feinsten und zartesten unter den grünen Bohnen, sie sind auch die teuersten und machen leider auch die meiste Arbeit. Aber dafür schmecken sie am allerbesten: zarte, stricknadelfeine Bohnen sind einfach eine wahre Delikatesse.

Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Bohnen noch straff und fest sind, sich knackig anfühlen, dann sind sie garantiert frisch. Sie dürfen sich nicht biegen lassen, sondern müssen mit einem deutlich hörbaren Knacks brechen. Der Gärtner unterscheidet zwischen Stangen- und Buschbohnen. Feinschmecker behaupten, Stangenbohnen seien die feinere Variante - aber ganz bestimmt ist ein Unterschied bei einer Blindprobe garantiert nicht herauszufinden entscheidender für den Geschmack ist vielmehr die Sorte und, noch wichtiger, die Frische! Wer zählt die Sorten? Es gibt eine ganze Menge unterschiedlichster Bohnensorten. Zunächst unterscheiden sie sich in der Form: flache, breite Bohnen, auch Prunk- oder Schwertbohnen, Schnibbel- oder Schnittbohnen genannt - letzteres, weil die bis zu zwei Zentimeter breiten Bohnen mit einem Messer oder einem speziellen Gerät in Streifen geschnitten, geschnibbelt werden, im Gegensatz zu den Brechbohnen, das sind die schlanken Sorten, die man in Stücke bricht, um sie zu zerkleinern.

Die feinen Prinzeßbohnen läßt man übrigens unzerkleinert, sie sind schließlich nur gut fingerlang und stricknadeldick. Augenfälliger Unterschied ist oft auch die Bohnenfarbe: es gibt nicht nur grüne Bohnen, sondern auch hellgelbe, sogenannte Wachs- oder Butterbohnen. Oder dunkellila gefärbte, sogenannte blaue Bohnen leider verlieren sie ihre auffällige Farbe beim Kochen und sind dann nur noch grün, wie ganz normale grüne Bohnen auch.

Das gleiche gilt für Prinzeßbohnen, die mit dunklen Flecken übersät sind nach dem Kochen sind sie durch und durch grün. Und noch eins: Erziehen Sie Ihren Händler! Wenn er immer nur fingerdicke Bohnen anbietet, bitten Sie ihn, mal nach den dünnen,

zarten Böhnchen Ausschau zu halten. Nur wenn beim Gärtner nachgefragt wird, wird er die Bohnen entsprechend früher ernten. Denn alle Bohnen waren ursprünglich mal zart und fein, und nur, weil man sie nicht rechtzeitig gepflückt hat, wurden sie dick, groß und oftmals auch holzig. Und dann sind Bohnen ja wirklich kein Vergnügen mehr! Die grundlegenden Handgriffe In jedem Fall werden Bohnen zunächst geputzt: dafür schneidet man den Stielansatz sowie die Spitze ab. Moderne Sorten brauchen nicht mehr wie früher gefädelt werden, diesen zähen Faden, der die Bohnennaht verschloß und den Genuß stark beeinträchtigte, wenn man ihn beließ, ihn hat man heute weggezüchtet. Man findet ihn höchstens noch manchmal bei Sorten, die aus der Türkei oder einem anderen südlichen Land importiert worden sind.

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

8.4 Busch- und Stangenbohnen

Ursprünglich stammt die Bohne aus den tropischen und subtropischen Wäldern Mittel- und Südamerikas. Wie die Kartoffel und die Tomate gehört sie zu den Schätzen, die Seefahrer aus Amerika mit nach Europa brachten. Bohnen zählen weltweit zu den wichtigsten Kulturpflanzen. Für einige Völker sind sie wertvolle Eiweißlieferanten, manchmal die einzigen. Bis zum Import der Gartenbohnen im 16. Jahrhundert kannte man hierzulande ausschließlich die Dicken Bohnen (ein Wickengewächs), von denen man im Gegensatz zur Gartenbohne die Kerne, aber nicht die Hülse verzehrt. Die Gartenbohnen verdrängten die Dicken Bohnen bald, dass sie heute eher eine Spezialität sind, während ihre Namensvettern heute zum Standardgemüse und zu jeder Gemüseplatte gehören.

Die Bohnenfamilie ist groß und an Vielfältigkeit kaum zu überbieten: In Deutschland werden mehr als 100 unterschiedliche Bohnensorten beschrieben. Ein Unterscheidungskriterium für die Sorten ist die Art des Anbaugbiets. So unterscheidet man Garten- und Ackerbohnen, wie zum Beispiel die dicken Bohnen. Zu den Gartenbohnen zählen die Busch- und Stangenbohnen, die entsprechend nach ihrem Wuchs benannt werden. Während die Buschbohnen niedrig wachsend sind, ranken Stangen- oder Kletterbohnen an Kletterhilfen in die Höhe. Da sie mehr Arbeit erfordern, werden Stangenbohnen seltener angeboten.

Unabhängig von der Anbauart unterscheidet man noch weitere Bohnensorten wie: - Prinzess- und Delikatessbohnen, die ganz jung und zart gepflückt werden - Brechbohnen als dickfleischige Bohne, die sich auch ausgereift gut brechen lässt - Schnitt-, Schneide- oder Schnibbelbohnen, deren grobfleischige Hülsen in Stücke geschnitten werden.

Inhaltsstoffe: Wie in vielen Bohnen findet sich auch in den Gartenbohnen (Busch- und Stangenbohnen) das giftige Glykosid Phasein. Bohnen sollten deshalb nie roh gegessen werden. Durch Kochen oder Milchsäuregärung wird Phasein zerstört. Grüne Bohnen enthalten kleine Mengen pflanzliches Eiweiß. In Trockenbohnen ist der Eiweißgehalt sehr hoch. Von den enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen stechen bei allen Bohnen die B-Vitamine hervor.

Allgemein enthalten Hülsenfrüchte sekundäre Pflanzenstoffe (Saponine), die im Magen-Darm-Trakt die Aufnahme von Cholesterin verhindern und so möglicherweise den Cholesterinspiegel senken. Saponine sind im Wasser Schaum bildend, was man beim Kochen von Bohnen gut sehen kann. Ein weiterer sekundärer Pflanzenstoff sind die Phytoöstrogene, die möglicherweise das Wachstum von hormonabhängigen Krebsformen wie Brustkrebs hemmen. Bohnen weisen daneben auch bedeutsame Gehalte an Phytinsäure auf. Dieser sekundäre Pflanzenstoff verlangsamt die Stärkeverdauung. Unter anderem deshalb wirken Bohnen (und auch Erbsen) zusätzlich Blutzucker senkend und sind aus diesem Grund auch geeignete Nahrungsmittel für Diabetiker.

Lagerung und Verarbeitung: Bohnen bleiben nur kurze Zeit frisch. Sie welken rasch, werden fleckig und faul. Ohne Kühlung beträgt die Haltbarkeit im Sommer oft nur wenige Stunden, im Gemüsfach des Kühlschranks höchstens zwei Tage. Bohnen gehören zum kälteempfindlichen Gemüse, das sich im Kühlschrank nicht so wohl fühlt. Deshalb am besten frisch einkaufen. Bohnen werden wegen des hohen Phasingehalts grundsätzlich nur in gegartem Zustand verzehrt. Zunächst werden die Spitzen und Stängelansätze entfernt, dann die Hülsen je nach Rezept zerkleinert. Spät geerntete Bohnen haben je nach Sorte einen zähen Faden, der abgezogen werden sollte. Bereits welke Bohnen vor dem Putzen 15 Minuten in kaltes Wasser legen. Dadurch werden sie wieder etwas frischer und sind leichter zu handhaben, das verloren gegangene Aroma lässt sich damit aber nicht regenerieren. Zur Verfeinerung des Geschmacks verwendet man insbesondere Bohnenkraut, aber auch Liebstöckl (Maggikraut) und Thymian.

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 13.07.2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.5 Frische weiße Bohnen

Nur für kurze Zeit zu haben.

Was sind Palbohnen: Keine spezielle Bohnensorte, sondern Bohnen in einem bestimmten Reifestadium. Sie werden halbreif ('milchreif') geerntet und haben - im Gegensatz zu den unreifen grünen Bohnen - schon Samen, die Bohnenkerne, gebildet. Die Kerne sind noch zart und weich. Lässt man sie völlig ausreifen, können sie getrocknet werden. Auch ital. Borlotti-Bohnen schmecken frisch hervorragend, sind bei uns aber nur selten zu bekommen - 4 am besten selbst anbauen.

Steckbrief: ANDERE NAMEN: Werden bei uns oft als Palbohnen bezeichnet (eigentlich ein Überbegriff). BOTANIK: Sind Leguminosen (Hülsenfrüchte) und gehören zur Familie der Schmetterlingsblütler. HERKUNFT: Werden weltweit angebaut. Weiße Bohnen sind besonders in Europa beliebt, kommen aus Italien, Spanien, Frankreich und Deutschland. SAISON: Nur 4-6 Wochen im Zeitraum August/September.

Gut zu wissen: EINKAUF: Sind hauptsächlich auf dem Markt erhältlich. Man kann sie gepalt oder noch in der Schote kaufen. Für 250 g Kerne benötigt man ca. 1 kg ungepalte Bohnen. LAGERUNG: Sollten so schnell wie möglich verbraucht werden. Damit die weiche Haut nicht trocken und rissig wird, bis zur Verwendung mit einem feuchten Tuch bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. INHALTSSTOFFE: Bohnen zählen zu den wich-

tigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Darüber hinaus enthalten sie reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen), B-Vitamine und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Wie Saponine, die cholesterinsenkend wirken, oder Phytoöstrogene, die vor Krebs schützen können.

Reif wandern sie in die Dose, getrocknet landen sie in der Tüte -schade, denn frisch aus der Schote sind sie ein absoluter Hochgenuss!

So gehen Sie mit Palbohnen richtig um: Hülsen entlang der Naht öffnen, dazu unter leichtem Druck die Hülsenhälften auseinanderziehen. Die Bohnenkerne auspalen, d. h. mit dem Daumen aus den Schoten lösen bzw. streifen. Bohnen auf einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, das gilt vor allem für gepalt gekaufte. Bohnenkerne mit Wasser bedecken, leicht salzen und ohne Deckel 20-30 Minuten köcheln.

So verlängern Sie die Saison: Ausgepalt frische Bohnen lassen sich unblanchiert für 9-12 Monate einfrieren. Zur Verwendung unaufgetaut garen. Wichtig: Egal, ob TK oder frisch, Bohnen nie mit Säure kochen, denn das verlängert die Garzeit. Deshalb Zitronensaft, Essig, Wein, aber auch Tomaten immer erst zum Schluss zufügen.

★ Quelle: kochen & genießen 2007/06 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.6 Hülsenfrüchte

Die Familie der Hülsenfrüchte ist groß und weit verzweigt, denn die Samen der Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen (und auch der Erdnüsse) wachsen in Hülsen, darum heißen sie eben Hülsenfrüchte. Sie zählen zu den ältesten Nahrungsmitteln. Sie sind preiswert und nahrhaft.

Brasil-Bohnen oder schwarze Bohnen: länglich, glänzend, zart, leicht süß (Hauptnahrung in Südamerika).

Flageolet-Bohnen: hellgrün, nierenförmig, delikat im Aroma. In Frankreich zu Lammfleisch und Cassoulet.

Kidney-Bohnen (auch Indianerbohnen): dunkelrot-kastanienbraun, süßlich. Für Chili con carne.

Borlotti-Bohnen: rot gesprenkelt, herzhaft im Geschmack. Für Eintöpfe (Minestra!), Salate, Suppeneinlagen.

Soisson-Bohnen: weiß, groß und flach. Für Schmorgerichte, Eintöpfe.

Weißer Bohnen (auch Perlbohnen): klein, rundlich. Hauptsächlich für Cassoulet.

Erbsen grün, ganze oder halbe.

Erbsen gelb, ganze oder halbe. Hauptsächlich für Suppen und Pürees.

Kichererbsen: ähneln kleinen Haselnüssen, Geschmack erinnert etwas an Nüsse. Oft für orientalische Gerichte.

Rote Linsen (auch ägyptische Linsen).

Grüne Linsen (gelten als bessere Qualität). Puy-Linsen, grün gesprenkelt, gelten als beste Sorte. Verwendung aller Linsensorten für Eintöpfe, Suppen, Beilagen, Salate.

Punkte Kochkünste stellen sie keine großen Probleme. Vermutlich sind die Hülsenfrüchte darum in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten, weil man sie lange kochen

und vorher erst noch einweichen muss. Das ist aber bloß eine Frage der Planung - man kann ja Hülsenfrüchte für mehrere Mahlzeiten zusammen kochen; z.B. ein schmackhaftes Eintopfgericht, aus einem Teil machen Sie einen schönen Salat, weitere Portionen können tiefgekühlt werden.

Erfreulich ist, dass speziell die Jungen mehr und mehr Geschmack an den Hülsenfrüchten finden. Vielleicht suchen sie die einfache Küche als Alternative zur zelebrierten Kochkunst? Die Eiweiß-Zusammensetzung der Hülsenfrüchte ist gegenüber anderen Gemüsen besonders wertvoll. Um eine optimale Eiweißkombination zu erhalten, ist es von Vorteil, Hülsenfrüchte mit tierischem Eiweiß aus Milchprodukten, z. B. Käse, Hüttenkäse oder Quark, zu kombinieren 100 g essbarer Anteil enthalten in % Name Eiweiß Fett Kohlenhydrate Wasser kJ kcal Erbsen 24,2 1,0 62,7 5,3 1457 347 Kichererbsen 19,8 3,4 59,0 11,0 1448 346 Bohnen 21,3 1,6 61,6 11,6 1415 338 Linsen 24,7 1,1 60,1 11,1 1423 340 Sojabohnen 34,1 17,7 33,5 10,0 1687 403 Lagerung der Hülsenfrüchte Trocken, dunkel, luftig aufbewahren (durch Lichteinfluss verändern Hülsenfrüchte die Farbe, was jedoch auf Geschmack und Kochfähigkeit keinen Einfluss hat). Lagerfähig bis zu 1 Jahr, nachher verlieren sie ihre Quellfähigkeit und bleiben auch nach langem Kochen hart.

Vorbereitung der Hülsenfrüchte Alle Hülsenfrüchte außer den Linsen und geschälten Erbsen sollten 6 Stunden, am besten über Nacht, eingeweicht werden.

Kochen der Hülsenfrüchte Kochzeit je nach Qualität 1-3 Stunden. Im Dampfkochtopf verkürzt sich die Kochzeit auf $\sqrt{3}$ bis $1/\sqrt{5}$. Im Dampfkochtopf zuerst aufkochen, Schaum abschöpfen und dann erst schließen. Erst kurz vor dem Anrichten salzen; Salzen verlängert die Kochzeit.

Tiefkühlen von Hülsenfrüchten Wie bereits gesagt, lassen sich fertig gekochte Hülsenfrüchte und daraus gekochte Gerichte ausgezeichnet tiefkühlen. Das heißt also, dass sich die relativ lange Vorbereitung bezahlt macht: 1 mal kochen, mehrere Male essen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1983

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.7 Köstliche Bohnen-Vielfalt

Zarte Bohnen schmecken richtig lecker! Sowohl die Hülsen als auch die Samen werden als "Bohne" bezeichnet. Sie werden an der Stange gezogen oder wachsen am Busch.

Goa-Bohnen: Eine exotische Delikatesse: Die reifen Körner werden mit oder ohne Hülsen frisch gekocht oder geröstet gegessen. Im Asia-Laden.

Borlotti-Bohnen: Italiener schwärmen von der rot-weißen Sorte, die sie vorzugsweise für Suppen und Eintöpfe verwenden. .

Breite Bohnen haben flachovale, breite Hülsen. Sie zählen zu den Stangenbohnen und werden hauptsächlich für den Frischmarkt angebaut. Die Schoten sofort nach dem Kauf verarbeiten. Wichtig: Kochen Sie alle Bohnenarten vor dem Verzehr, um das Eiweiß Phasin unschädlich zu machen.

Kenia-Bohnen enthalten keine Kerne, haben fast stricknadeldünne, zarte Hülsen und einen milden Geschmack. Diese Delikatessbohnen eignen sich gut für Salate mit Spargel und

Lachs, für Suppen oder für asiatische Gerichte.

Dicke Bohnen sind auch unter den Namen Puff- oder Saubohnen bekannt. Sie haben weißgrüne bis bräunliche Samen, die Hülsen sind ungenießbar. Man verwendet sie meistens für Suppen oder für herzhaftere Eintöpfe.

Buschbohnen haben eine kürzere Reifezeit als die Stangenbohnen. Sie werden in der Regel frisch zubereitet und gerne für die Konserven- und Tiefkühlindustrie verwendet. Typische Vertreter sind Prinzess-, Delikatess-, Brech- sowie Wachsbohnen (gelb) und grüne Bohnen. TIPP: Flageolet-Bohnen: Diese fadenlose Feinschmeckerbohne ist sehr zart. Sie wird frisch oder getrocknet gekocht und bereichert mit ihrem delikaten Geschmack viele klassische Gerichte. Zu würzigem Lammfleisch oder in Salaten schätzen die Franzosen sie besonders. Schlangenbohnen: Bei uns neu auf dem Markt sind die 40 bis 50 cm langen Schlangenbohnen aus Asien. Sie werden wie grüne Bohnen verwendet, meist für Wok-Gerichte.

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.8 Weiße Bohnen

Die Bohnenfamilie ist groß; es gibt kleine, große, flache, runde, grüne, braune und bunt gesprenkelte Mitglieder. Die Bohnenfamilie ist aber auch weit verbreitet - es gibt kaum ein Land, das Bohnen und Bohnengerichte nicht kennt. Wir haben uns heute für weiße Bohnen entschieden, für die kugeligen, kleinen Perlbohnen und die großen, dicken Soissons- oder Riesenbohnen. Wie alle Hülsenfrüchte enthalten sie reichlich Kohlenhydrate, Ballaststoffe, und sie bestehen zu gut einem Fünftel aus Eiweiß. Ihr Gehalt an Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen ist höher als bei den meisten Gemüsesorten. Dass das Eiweiß von Hülsenfrüchten besser ausgenutzt wird, wenn es mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln kombiniert wird, darüber sind sich Ernährungsfachleute offenbar einig. Bei der Frage nach der Art dieses zusätzlichen Eiweißes gehen jedoch die Meinungen auseinander. Die einen empfehlen tierisches Eiweiß, also Fleisch, Eier oder Milchprodukte, andere plädieren für Getreideprodukte, also Teigwaren, Reis, Brot und vor allem Mais.

Weil Bohnen in vielen Ländern zu den einheimischen Lebensmitteln gehören, gibt es auch eine große Zahl verschiedenster Zubereitungsarten. Wer kennt nicht die Minestrone mit den weißen Kernen, die im Tessin und in Italien serviert wird. Oder die «Fagioli al forno», die weißen Böhnchen in der würzigen Tomatensauce, die im Ofen stundenlang schmoren. Das französische «Cassoulet», das ebenfalls im Ofen gekocht wird, ist wohl das bekannteste Bohnengericht. Ungewohnt für unsern Gaumen sind jedoch die süßlichen Bohnengerichte aus den angelsächsischen Ländern. Die amerikanischen «Boston Baked Beans» werden in einer würzigen Melassesauce gekocht, während die Indianer offenbar vom Geheimnis der Eiweißkombination wussten, gehören doch in den indianischen «Succotash» auch Maiskörner.

Tipp s zum Kochen von Bohnen: - Dass Bohnen, kleine und große, durch das Einweichen ihr Volumen stark verändern, zeigt obiges Bild. Von links nach rechts: trockene Riesenbohnen, gequellte Riesenbohnen, trockene Perlbohnen, gequellte Perlbohnen. - Nicht zu weich gekochte Bohnen lassen sich gut tiefkühlen. Wegen der langen Garzeit lohnt es sich, auch

gleich für den Vorrat mitzukochen. - Genaue Kochzeiten anzugeben ist unmöglich. Achten Sie auf die Angaben auf der Packung oder, wenn vorhanden, auf das Verfalldatum. Ältere Bohnen brauchen in jedem Fall recht viel länger, bis sie weich sind. - Bohnen werden mit Vorteil schonend, das heißt langsam, weich gekocht. Nur so ist es möglich, den richtigen Garpunkt zu erwischen. Werden die Bohnen in einer Sauce gekocht, nehmen sie zudem das Aroma sehr viel besser an.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 5 Mai 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

8.9 Weiße Bohnen

Nicht älter als ein Jahr: Kochzeit und Aroma der Bohnen hängt nicht zuletzt auch von ihrem Alter ab. Je älter sie sind, desto langsamer werden sie gar. Überalterte Bohnen erkennt man an der stumpfen, etwas schrumpeligen Haut. Eine junge Bohne sieht glänzend und prall aus. Achten Sie beim Kauf darauf, wenn die Bohnen in Klarsichttüten angeboten werden Und orientieren Sie sich auch an ihrem Haltbarkeitsdatum. Eine Bohne, die in Ihren Kochtopf kommt, sollte nicht älter als ein Jahr sein.

Einweichen spart Kochzeit Bohnen haben eine lange Garzeit. Sie können sie um eine Stunde verkürzen, wenn Sie sie über Nacht einweichen. Noch mehr Zeit können Sie sparen, wenn Sie einen Schnellkochtopf haben. Dann verkürzt sich die Garzeit auf ca. 30 Minuten. Sie dürfen die Bohnen übrigens gleich von Anfang an salzen. Aber: Säure macht die Bohnen hart. Darum sollte man sie erst gegen Ende der Garzeit mit Essig oder Wein würzen.

Es gibt an die sechzig Bohnensorten. Bei uns am beliebtesten sind die weißen Bohnen, etwas seltener die Feuerbohnen. Beide schmecken am mildesten und werden beim Kochen besonders weich und zerfallen. Rote Bohnen (Kidneybohnen), schwarze Bohnen und die gesprenkelten Wachtelbohnen werden in der Urheimat der Bohnen, in Südamerika, bevorzugt. Sie schmecken intensiver und herber und zerfallen beim Kochen nicht. Aus dem östlichen Mittelmeerraum kommen die Augenbohnen, sie sind weiß mit einem schwarzen Punkt und schmecken ebenfalls sehr aromatisch. Man kann sie inzwischen alle bei uns kaufen. Welche Sorte Sie nehmen, hängt von Ihrem Geschmack ab.

SO GESUND SIND BOHNEN: Bohnen sind, wichtige Eiweißlieferanten. In 100 g steckt 26 g davon. Außerdem enthalten sie reichlich Kalzium (137 mg), Eisen (6,7 mg) und Magnesium, dazu Vitamine der B-Gruppe. Nur: Roh gegessen sind sie, wie alle Bohnen, ungesund. Ihr Kaloriengehalt: 312 Kalorien auf 100 g.

★ Quelle: Schoener essen 01/1986 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Birnen, Bohnen und Speck

2 EL gehackte Petersilie	einige Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer	750 g grüne Bohnen
500 g kleine Birnen (Bergamotte-Birnen)	500 g durchwachsener Speck

Speck in 1/2 l Wasser bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 50 Minuten garen. In der Zwischenzeit Bohnen waschen, wenn nötig abfädeln und brechen. Nach 20 Minuten Kochzeit die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut zum Speck geben. Birnen abspülen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in den letzten 20 Minuten auf die Bohnen legen und mitkochen. Anschließend den Speck herausnehmen und in Scheiben schneiden. Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit Birnen und Speck anrichten.

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.2 Bohnen im Teigmantel

300 g grüne Bohnen (z.B. Prinzessbohnen)	Salz
3 Eier	100 g Bacon, in Streifen
Estragon	30 g Mehl
Muskat	30 g Butter

Prinzessbohnen putzen und in gesalzenem Wasser auf mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten bissfest kochen. Gut abtropfen lassen. Eier in zwei Schüsseln trennen. Das Eigelb schaumig schlagen, den frischen Estragon fein hacken und unter das Eigelb rühren. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Eiweiß steif schlagen und unter das Eigelb heben. Prinzessbohnen in sechs Bündel teilen, mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und in Mehl wenden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Prinzessbohnen in Omelett-Teig tauchen und je zwei Portionen auf mittlerer Temperatur goldgelb ausbacken.

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 13.07.2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.3 Bohnen in Gorgonzola-Soße

1 kg Dicke Bohnen	Salz, weißer Pfeffer
500 g grüne Bohnen	1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Stiele Bohnenkraut	4 ausgelöste Kasseler-Koteletts (à ca. 125 g)

1-2 EL Öl	1 TL. Gemüsebrühe (Instant)
1 geh. EL Mehl	75 g Gorgonzola-Käse
100 ml Milch	1/2 Bd. Petersilie
5-8 EL Schlagsahne	

Dicke Bohnen enthülsen, waschen. Grüne Bohnen putzen, waschen und halbieren. Bohnenkraut waschen, zusammenbinden. Dicke Bohnen mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Grüne Bohnen ca. 15 Minuten mitgaren.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Fleisch trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen. Warm stellen.

Zwiebel im heißen Bratfett andünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. 150 ml Wasser, Milch, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Gorgonzola grob würfeln und in der Soße schmelzen. Abschmecken.

Petersilie waschen und fein schneiden. Bohnen abtropfen lassen, Bohnenkraut entfernen.

Petersilie unter die Bohnen mischen. Alles anrichten, Soße über die Bohnen gießen.

Dazu: mit Preiselbeeren gefüllte Birnen und Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 450 kcal / 1890 kJ; E 40 g, F 22 g, KH 21 g

9.4 Bohnen, Birnen und Speck

So heißt ein altes Mecklenburger Gericht. Zutaten: 1 kg grüne Bohnen, 600 g kleine Birnen (am besten Petersbirne), 300 g geräucherten, durchwachsenen Speck. Bohnen, Birnen und Speck garkochen. Speck herausnehmen und das Gemüse andicken.

★ Quelle: Solidaritätsbasar des VDJ der DDR

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.5 Bohnen-Bündel

800 g Kartoffeln, gekocht	8 dünne Scheiben durchwachsener Räucher-
800 g grüne Bohnen	speck à ca. 20 g
Salz	200 g mittelalter Gouda in 4 Scheiben
1 Bd. Bohnenkraut	4 EL Öl

Kartoffeln schälen, halbieren. Die Bohnen putzen und waschen. In 250 ml Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10-15 Min. garen. Über einem Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen in 8 Portionen aufteilen. Jede Portion fest mit einer Speckscheibe umwickeln. Nebeneinander auf eine hitzebeständige Platte geben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Käsescheiben jeweils in vier Streifen schneiden.

Jedes der Bohnen-Bündel mit zwei Käsestreifen belegen. Im Ofen so lange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften hineingeben. Salzen und mit Hilfe eines Pfannenwenders goldbraun und knusprig anbraten. Zusammen mit den Bohnen-Bündeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Person: 625 kcal; E 30 g, F 42 g, KH 30 g

9.6 Bohnen-Champignon-Pfanne

500 g Brechbohnen	2 Zweige Bohnenkraut
250 g Champignons	2 EL Tomatenmark
80 g durchwachsener Räucherspeck	Salz
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g Holland-Butter	150 g Pikantje van Gouda

Bohnen abfädeln, waschen und in Stücke brechen. Champignons putzen, möglichst nicht waschen, in Scheiben schneiden. Speck und Zwiebel würfeln. Speck in einer Pfanne in der Butter ausbraten. Zwiebelwürfel zufügen und glasig werden lassen. Bohnen und Pilze zufügen.

Bohnenkraut abspülen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Gemüse mit Tomatenmark verrühren, salzen und pfeffern. Bohnenkraut zufügen und alles zugedeckt 15 Minuten dünsten.

Käse grob reiben, über das Gemüse streuen und zugedeckt in 5 Minuten schmelzen lassen. Dazu schmecken junge Kartoffeln oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Neues Kochen mit Frau Antje Erfasst von Lothar Schäfer

9.7 Bohnen-Gnocchi-Pfanne

500 g Schneidebohnen oder grüne Bohnen	4 EL Olivenöl
Salz	2 Zweige Salbei
500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)	1 Tomate
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Die Bohnen abrausen und putzen. Schneidebohnen schräg in Stücke teilen, grüne Bohnen halbieren. In Salzwasser ca. 8 Min. garen. Die Gnocchi nach Packungsanleitung in reichlich

kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und feinhacken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi abtropfen lassen und darin anbraten. Salbei abbrausen und die Blätter abzupfen. Kräuter mit Zwiebeln, Knoblauch zufügen. Bohnen abgießen. Tomate waschen, putzen und würfeln. Die Gnocchi in der Pfanne zur Seite schieben. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Bohnen und Tomatenwürfel kurz darin schwenken. Alles mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen und unter die Gnocchi mengen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Person: 260 kcal; E 7 g, F 14 g, KH 26 g

9.8 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse

500 g frische grüne Bohnen (oder TK)	250 g Champignons
Bohnenkraut	2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz	40 g Margarine
500 g kleine Tomaten	grob gemahlener Pfeffer

Die Bohnen waschen, brechen und mit Bohnenkraut in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten garen. (TK Bohnen nach Anweisung). Inzwischen die Tomaten abziehen und achteln. Pilze waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebelringe in Margarine goldgelb dünsten, die Pilze dazugeben und mit durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgegossenen Bohnen und Tomaten dazugeben. Alles zusammen noch ca. 5 Minuten auf ganz kleiner Flamme im geschlossenen Topf garen.

Beigaben: Frikadellen oder Bratwurst und Kartoffelbrei.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

9.9 Bohnen-Tomaten-Gemüse

250 g Bohnen	3 EL Öl
250 g Tomaten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Bohnen fädeln, waschen und in Stücke brechen. 3 Minuten in kochendes Wasser geben.

Abtropfen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in Stücke schneiden. Stengelansätze entfernen. Zwiebeln schälen und feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und glasig werden lassen. Tomaten und Bohnen dazugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25-30 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

9.10 Bohnen-Tomaten-Gratin

Zutaten

500 g grüne Bohnen
100 g durchwachsenen Speck
100 g Zwiebeln
1 EL Öl
2 TL Essig (25%)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer
300 g kleine Tomaten
2 Zweige Majoran
50 g geriebener Bergkäse

1. Zuerst die Bohnen putzen und waschen, abtropfen lassen. Dann die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den durchwachsenen Speck ebenfalls würfeln. 2. Das Öl in eine mikrowelleneignete Gratinform geben. Zwiebeln und Speck hineingeben und zugedeckt bei 700 Watt 2 Minuten garen. Herausnehmen, Mit Essig-Essenz würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Die Tomaten waschen, abtrocknen und kreuzweise einritzen. Dann auf einen mikrowelleneigneten Teller geben und zugedeckt 2 Minuten bei 700 Watt erhitzen. Herausnehmen, abkühlen lassen, die Haut abziehen und vierteln. 4. Die Bohnen in die Gratinform geben, 3 Eßlöffel Wasser darübergießen und zugedeckt 12 Minuten bei 700 Watt garen. Form aus dem Herd nehmen. Die geviertelten Tomaten zwischen die Bohnen geben. Speck und Zwiebeln darauf verteilen, mit Majoranblättchen und geriebenem Käse bestreuen. Zugedeckt noch 4 Minuten bei 700 Watt garen. Dazu schmeckt Kartoffelbrei besonders gut. Tip: Wir haben das Gericht in 20 Minuten im Mikrowellenherd gegart. Selbstverständlich können Sie es auch in Pfanne, Topf und Backofen zubereiten. Doch in der Mikrowelle geht's einfach schneller.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Aus 'Neue Welt'

Zubereitungszeit 30 Minuten

9.11 Bohnenbrei mit Speck

500 g große, bunte Bohnen werden in' Salzwasser gar gekocht und etwa eine halbe Stunde zugedeckt stehengelassen, damit sie ausquellen. Danach zu Brei stampfen. Schweinebauch oder frischen Speck in dünne Scheiben schneiden, auslassen, bis die Spirkel goldgelb und knusprig sind, dann über den Bohnenbrei verteilen. Als Beigabe wird frische Buttermilch

gereicht.

★ Quelle: Solidaritätsbasar des VDJ der DDR

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.12 Bohnengemüse mit Sauerampfer

Salz	200 g Sauerrahm, Pfeffer
500 g grüne Bohnenkerne ohne Hülsen	ISO g Frühstücksspeck in Scheiben
1 Zwiebel	100 g Sauerampfer
2 EL Öl	

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringe Die Bohnen hineingeben und ca. 5 Min. blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfe darin andünsten. Bohnenkerne zugeben und ca. 5 Min. mitgaren. Sauerrahm unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frühstücksspeck in mundgerechte Stücke teilen und in einer Pfanne knusprig braun braten. Den Sauerampfer putzen, ab brausen, gut abtropfen lassen und auf Tellern richten.

Das Bohnengemüse darauf geben und gebratenem Speck garniert servieren.

Die Bohnenkerne lassen sich auch durch Zuckerschotenersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 04/2000 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 490 kcal; E 13 g, F 40 g, KH 18 g

9.13 Bohnenpfanne

<i>Zutaten</i>	1/8 l Brühe
1 Dos. rote Bohnen (Abtropfgewicht etwa 425 g)	1 Dos. Tomatenmark (70 g)
1 groß. Zwiebel	1/2 TL Thymian
350 g Corned beef	1 Fleischtomate
250 g Porree,	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
	Cayennepfeffer

Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, mit Corned beef in ein Glas- oder Porzellangefäß geben und zugedeckt 4 Minuten bei 600 Watt garen. Porree in Ringe schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken, mit Brühe, Tomatenmark und Thymian zum Corned beef geben und zugedeckt 13 Minuten bei 600 Watt garen.

Tomate überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, mit Bohnen dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und nochmals 4 Minuten bei 600 Watt erhitzen.

Mengenangabe: 3 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

9.14 Bohnentopf mit Eiern

1 Pkg. TK-Petersilie	1/2 l Gemüsebrühe
2-3 EL körniger Senf	1/4 l Milch
1 TL Zitronensaft	3 EL Mehl
Salz, Pfeffer	5 EL Butter
250 g Tomaten	1 klein. Zwiebel
450 g grüne TK-Bohnen	6 Eier
450 g dicke TK-Bohnen	

Die Eier in 7 Minuten wachs-weich kochen, abschrecken, etwas abkühlen lassen und pellen. Die Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfelchen in 3 EL Butter in einem Topf glasig dünsten. Das gesiebte Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen, dann unter ständigem Rühren mit Milch in Brühe ablöschen. Beide Bohnensorten und die TK-Petersilie einrühren. Alles 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Tomaten waschen, putzen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Tomatenstücke in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze schmoren lassen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf würzen. Die Eier halbieren und zusammen mit den vorbereiteten Tomaten zu den Bohnen geben. Den Bohnentopf am besten mit Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 45

400 kcal / 1680 kJ

9.15 Dicke Bohnen mit Möhrengemüse

1 Pkg. Dicke Bohnen, TK (300 - 400 g)	2 TL Essigessenz (2,5 %),
1 Pkg. Möhren, TK (300 - 400 g)	1/8 l Fleischbrühe (Instant)
30 g Butter	4 EL Sahne, süße
1 Zwiebel, kleine	1 TL Stärkemehl
1 EL Honig	8 Scheib. Bacon

Bohnen und Möhren nach Packungsaufschrift in Wasser garen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel

darin glasig dünsten. Das abgetropfte Gemüse und den Honig zugeben. Dann Essigessenz, Fleischbrühe und Sahne zugießen. Unter Rühren 3 Minuten dünsten. Die Sauce mit etwas kalt angerührtem Stärkemehl binden. Den Bacon in einer Pfanne ausbraten. Zusammen mit Kartoffeln zum Gemüse servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Bäckerblume 1 / 98

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

9.16 Dicke Bohnen mit Salbei

1 kg Bohnen, dicke (ausgepalt gewogen)	1 TL Salz
100 g Perlzwiebeln	1 EL Zucker
12 Salbeiblätter, frische	1 TL Senfkörner
1 l Wasser	2 l Wasser, heißes
12 EL Essigessenz 25 %	

Bohnen, Perlzwiebeln und Salbeiblätter in drei bis vier Einmachgläser (1/2 l Inhalt) schichten.

Wasser mit Essigessenz und Gewürzen aufkochen, über das Gemüse gießen und Gläser verschließen.

Wasser in die Fettpfanne füllen, Gläser hineinstellen und im vorgeheizten Backofen einkochen. E: unten. T.- 175 C bis zum Perlen, dann 125 C / 60 Minuten, 20 Minuten 0.

★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 der Stadtwerke Bochum

★★ Erfasst von Lothar Schäfer

9.17 Dicke Bohnen mit Speck

1 groß. Zwiebel	<i>Sauce:</i>
50 g Butter	40 g Butter
750 g dicke Bohnenkerne	30 g Mehl
50 g durchwachsener Räucherspeck	125 ccm Sahne
1/2 Bd. Bohnenkraut	Petersilie

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der heißen Butter bräunen. Bohnen, Speck und Bohnenkraut dazugeben, mit Wasser bedecken und garen. Anschließend den Kochsud abgießen und beiseite stellen. Den Speck in Scheiben schneiden und warmstellen. Aus Butter, Mehl und knapp 1/2 l Bohnenwasser eine helle Mehlschwitze bereiten. Die Sahne und Bohnen unterrühren und abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Beigaben: Speckscheiben und Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

9.18 Dicke Bohnen mit Speck

Petersilie	800 g dicke Bohnen (Bohnenkerne)
2 TL Mehl	500 g Räucherspeck
1 EL Markenbutter	1 TL Butterschmalz
1 Bd. Bohnenkraut	1 Zwiebel

Zwiebel schälen und hacken. Zwiebel in Schmalz andünsten, mit 3/4 l Wasser aufgießen, den Speck zugeben und 45 Minuten garen. Anschließend den Speck herausnehmen und warm halten. Bohnenkerne und Bohnenkraut in den Sud geben und zugedeckt 15 Minuten garen. Butter mit Mehl verkneten und den Sud mit der Mehlbutter binden. Speck in Scheiben schneiden und auf den Bohnen anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen: Salzkartoffeln

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.19 Dinkel-Gemüse-Pfanne

200 g Dinkelgrütze (oder Hirse)	2 Zwiebeln
400 g Kartoffeln, kleine, festkochenden	Salz
500 g Möhren	Pfeffer
400 g Stangenbohnen	5 Rosmarinnadeln, ca.
30 g Butter	1/2 Topf Koriander
3 EL Öl	1 Bd. Basilikum

Den Dinkel (oder die Hirse) in einem Liter Brühe 30 Minuten köcheln lassen. Dann noch 5 Minuten ausquellen lassen, den Rest Flüssigkeit abgießen und die Körner gut abtropfen lassen. Währenddessen die Kartoffeln waschen und mit Schale dreiviertel garkochen. Abgießen und die Kartoffeln pellen. Inzwischen die Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 4-8 Minuten blanchieren und dann mit Wasser abschrecken. Öl in der Pfanne erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln glasig werden lassen, Möhren, Rosmarinnadeln und etwas Brühe dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und das Ganze dann ca. 5 Minuten dünsten. Danach die Schnibbelbohnen, den Dinkel und die Kartoffeln dazugeben und alles zusammen weitere 5 - 10 Minuten dünsten. Zum Schluß die kleingehackten Kräuter

dazugeben und, wer mag, kann auch noch etwas Schmand dazugeben.

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 15. bis 18. September 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.20 Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete Bohnen mit Spätzle)

Zutaten:

150 g Dörrbohnen,
2 EL Butterfett,
2 Zwiebeln (fein gehackt),
50 g Butter

für die Knöpfli:

200 g Mehl,
2 Eier,
Wasser (soviel wie für einen Knöpfleteig erforderlich)

Die Bohnen in kaltem Wasser einweichen, am besten über Nacht.

Eine fein gehackte Zwiebel in Butterfett dämpfen und mit 1 Tasse Einweichwasser ablöschen. Die eingeweichten und abgetropften Bohnen dazu geben und bei geschlossenem Topf, auf kleinem Feuer weich kochen (ca. 1 Stunde).

Mehl, Eier und Wasser mischen und zu einem festen Knöpfleteig schlagen bis der Teig Blasen wirft. Den Teig durch ein Salatsieb in köchelndes Salzwasser drücken. Wenn die Knöpfli an die Oberfläche kommen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

In einer tiefen Schüssel abwechselnd eine Lage Knöpfli, eine Lage Bohnen usw. schichten, zuoberst sollte eine Lage Knöpfli sein.

In heißer Butter die zweite fein gehackte Zwiebel hellbraun rösten und über die Bohnen-Knöpfli geben.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie in St. Gallen Folge 282 vom 14. Juli 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

9.21 Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck

600 g frische kleine Saubohnen
150 g fetter Speck
2 EL Butterschmalz

1 groß. Zwiebel
Salz
Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Speck in Streifen schneiden und würfeln. Den Butterschmalz in einen Topf geben und auf großer Flamme erhitzen. Nacheinander die Zwiebel und den Speck im heißen Schmalz anbraten. Saubohnen zur Zwiebel und dem Speck geben und ganz kurz mitbraten. Etwas Wasser dazugeben und bei kleiner Hitze kochen lassen.

Sobald die Saubohnen gar sind alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren! Dazu: Einen trockenen Rotwein, zum Beispiel ein Turriga.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: www.Sardinien.com

** Aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

9.22 Gemüsetopf Heunesse

1 TL Margarine	ten
1/2 kg Bohnen, gerüstet	1 Zweiglein Bohnenkraut
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	2 Pfefferminzblättli, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt	Basilikum
2 Peperoni, gelb,	1/2 TL Salz
in Streifen geschnitten	1 dl Bouillon
4 Tomaten, in 2 cm dicke Scheiben geschnit-	

Den unteren Teil des Tontopfes mit Margarine austreichen, die vorbereiteten Gemüse abwechslungsweise mit den Gewürzen in den Tontopf einschichten, Bouillon dazugießen. Tontopf zugedeckt in die Mitte des kalten Ofens schieben, Temperatur auf 250 Grad einstellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Anrichten: Nach Belieben die Flüssigkeit in ein Pfännchen abgießen, etwas einkochen lassen und anschließend über das Gemüse gießen.

Servieren: Der Gemüsetopf ist eine reiche Beilage zu grilliertem Fleisch. Geschwellte Kartoffeln, Reis oder Teigwaren mit einem Roquefortquark ergänzen den Gemüsetopf zu einer vollwertigen Mahlzeit.

* Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1983

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.23 Gestowte Bohnen mit Matjes

750 g Schnitt- oder Brechbohnen	50 g Mehl
1/2 l Salzwasser	1/8 l Milch oder Sahne
Bohnenkraut	Salz
100 g Speck	Pfeffer
40 g Margarine	8 Matjesfilets
2 Zwiebeln	

Geputzte Bohnen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden oder brechen, in kochendes Salzwasser geben. Bohnenkraut hinzufügen und auf kleiner Gasflamme garen. Dann die

Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Würfelig geschnittenen Speck auslassen, Margarine hinzufügen, Zwiebelwürfel darin goldgelb bräunen, Mehl dazugeben und mit 3/8 l Gemüsewasser und Milch oder Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in die Soße geben und kurz durchwärmen lassen. Matjesfilets und Pellkartoffeln dazureichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

** erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: 25 - 30 Minuten

9.24 Gratinierte Bohnenbündel mit Butterbröseln

1 kg mehlig koch. Kartoffeln	1-2 EL + etwas + 100 g Butter
Salz	1/2 Bd. Thymian
Muskat	2 Scheib. Weißbrot
750 g grüne Bohnen	12 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken (ca. 120 g)
1/4 l Milch	

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

Kartoffeln abgießen und zerstampfen, Milch und 1-2 EL Butter unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Püree in 4 kleine gefettete Auflaufförmchen oder 1 große Form verteilen.

Thymian waschen, abzupfen und grob hacken. Brot evtl. entrinden und fein zerbröseln. Hälfte Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotbrösel darin goldbraun rösten. Thymian kurz mitrösten.

Bohnen zu 12 Päckchen bündeln und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln. Auf das Püree setzen. Thymian-Butter-Brösel und übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten goldbraun gratinieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

* Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 560 kcal; E 19 g, F 30 g, KH 49 g

9.25 Grün-weiße Bohnenpfanne

1 kg Dicke Bohnen	3 mittelgroße Tomaten
300 g grüne Bohnen	1 TL Tomatenmark
Salz, weißer Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe
600 g kleine Kartoffeln	je 2-3 Stiele frischer oder 1 TL getrockneter
2 EL Olivenöl	Majoran und Thymian
1 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. Zucker

Dicke Bohnen enthülsen, waschen. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten, grüne Bohnen ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum ca. 20 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Beides zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark, 1/4 l Wasser und Brühe einrühren und aufkochen. Gesamte Bohnen zugeben und kurz weiterköcheln. Kräuter waschen, hacken und darunter rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 3 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 380 kcal; E 17 g, F 8 g, KH 57 g

9.26 Grüne Bohnen

1 kg grüne Bohnen,	Pfeffer,
1 Zwiebel (grob geschnitten),	500 g Tomaten (reife),
2 Paprika (für noch besseren Geschmack),	500 g Kartoffeln (geschält und in Achteln),
2 Karotten (in Stücken),	2 Zucchini (Scheiben),
150 ml Olivenöl,	1 Bd. Petersilie
Salz,	

Bohnen, Zwiebeln, Paprika, die Hälfte der Petersilie und Karotten mit Öl, Salz und Pfeffer in Wasser kochen. Wenn das Gemüse halb weich ist, Tomaten, Kartoffeln und Zucchini dazugeben und gar kochen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie auf Kreta Folge 292 vom 15. Dezember 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

9.27 Grüne Bohnen - Fasolakia prasina ladera

1 kg Grüne Bohnen	3 Tassen Wasser
2 feingeriebene Zwiebeln	2 EL gehackte Petersilie
500 g feingeschnittene Tomaten	Salz, Pfeffer
1 Tasse Olivenöl	

Die Bohnen abziehen, waschen, abtropfen. Das Wasser kochen lassen, die Bohnen hinzugeben, 15 Minuten leise köcheln lassen. Tomaten, Zwiebeln beifügen. Auf kleiner Flamme weich kochen. Wenn nötig, etwas heißes Wasser zugießen. Wenn die Bohnen weich sind, Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer hinzugeben. Fünf bis zehn Minuten weiterkochen. Tipp: Mit Fetakäse, Bauernsalat, Sardinen und Oliven servieren.

★ Quelle: WAZ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.28 Grüne Bohnen im Speckmantel

800 g Kartoffeln	5 EL Butter
Salz	125 ml Milch
600 g grüne Bohnen	Muskat
16 Scheib. Frühstücksspeck	400 ml Tomatensoße (Glas)

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Bohnen abbrausen, putzen. In Salzwasser ca. 10 Min. garen, abtropfen lassen. Die Bohnen mit Frühstücksspeck zu 16 kleinen Bündeln zusammenwickeln. In einer Pfanne 3 EL Butter zerlassen und die Bohnen darin von allen Seiten anbraten. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Milch erhitzen, 2 EL Butter zufügen. Die Knollen zu Püree zerstampfen, nach und nach die Milch unterziehen. Mit Salz und Muskat abschmecken. 5. Die Tomatensoße erhitzen. Die Bohnen mit Kartoffelbrei und Tomatensoße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 480 kcal; E 19 g, F 29 g, KH 37 g

9.29 Grüne Bohnen in Joghurtsoße

600 g Bohnen	1 EL Currypulver
Salz	125 ml Gemüsebrühe
1 rote Chilischote	500 g Joghurt
2 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
3 EL Öl	

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 15 Min. garen. Die Chilischote abbrausen, putzen, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel teilen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die Chiliringe darin andünsten. Mit Currypulver bestreuen, die Gemüsebrühe angießen und den Joghurt einrühren. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und anschließend zu der Joghurtsoße in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, ca. 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Das Bohnengemüse in einer Schüssel anrichten, evtl. mit Minzeblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa 07/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 190 kcal; E 8 g, F 13 g, KH 11 g

9.30 Grüne Bohnen mit Milch

500 g Bohnen, grüne

1 kg Kartoffeln

1 l Brühe (Instanz)

1/2 l Milch

100 g Speck, durchw.

2 Zwiebeln

Salz

Pfeffer

Bohnen waschen und putzen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Bohnen, Kartoffeln und Brühe auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 zum Kochen bringen und 30 Min. auf 1 garkochen. Alles mit dem Handrührgerät verrühren, die Milch unterrühren, nochmals aufkochen. Zwiebeln pellen und würfeln. Speck würfeln und auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 auslassen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Speck und Zwiebeln unter das Gemüse mischen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht soll suppig sein und wird von tiefen Tellern mit einem Löffel gegessen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 99 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 478 kcal / 2003 kJ

9.31 Grüne Bohnen mit Pinienkernen

750 g kleine Kartoffeln

Butterschmalz

50 g Pinienkerne

600 g grüne Bohnen

Salz

10 Knoblauchzehen

Öl

1 TL Thymianblättchen

1 TL Bohnenkrautblättchen

Pfeffer

1 EL klein gehackte Petersilie

Kartoffeln waschen, halbieren. In Butterschmalz unter Wenden 20 Minuten braten. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser 6 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren, in Öl braten. Bohnen, Thymian, Bohnenkraut zugeben, weitere 2 Min. braten. Pinienkerne zugeben und würzen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: meine LandKüche 4/2010: Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.32 Grüne Bohnen mit Sardellen

500 g grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen
Salz	2-3 Zweige Thymian
1/2 Bd. Bohnenkraut	4 EL Olivenöl
300 g kleine, gelbe Flaschen- oder Kirschtomat	8 Sardellenfilets (Anchovis)
2 weiße Zwiebeln	Pfeffer

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut - bis auf 3 Zweige -10-12 Min. garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten kreuzweise einritzen und einige Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen. Mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Zwiebeln abziehen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben teilen. Thymian sowie übriges Bohnenkraut abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bohnen darin mit Kräutern, Zwiebeln sowie Knoblauchscheiben in 2-3 Min. bissfest schmoren. Sardellenfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Filets, Bohnengemüse, Tomaten mischen, pfeffern und den Salat sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 210 kcal; E 7 g, F 16 g, KH 8 g

9.33 Grüne Bohnen mit Schinken

600 g grüne Bohnen, tiefgekühlt	1 groß. Zwiebel
30 g Butter	1 Tasse Fleischbrühe (Instant)
2 EL Olivenöl	1 Msp. Peperoncino
200 g gekochter Schinken, gewürfelt	1 EL Petersilie, gehackt

Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, abtropfen und auskühlen lassen, dann in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne zerkleinerte Zwiebel mit Butter und Öl glasig dünsten. Schinkenwürfel dazugeben und leicht anbräunen. Bohnen hinzufügen. Mit Fleischbrühe aufgießen und bei kleiner Flamme solange köcheln, bis die Brühe aufgebraucht ist. Petersilie und Peperoncino untermischen und sofort servieren.

Dazu empfehlen wir 'San Severo'. Ein Weißwein aus der Puglia-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 3/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

9.34 Grüne Bohnen mit Tomaten

500 g grüne Bohnen,
in 5 cm Stücke geschnitten
2 EL Ghee
2 1/2 cm Ingwerwurzel, gerieben
1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL gemahlene Gelbwurzel (Kurkuma)
1/2 TL Cayennepfeffer
4 Tomaten
150 ml Gemüsebrühe

Bohnen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

Ghee in einem großen Topf zerlassen. Ingwerwurzel und Knoblauch hineingeben, umrühren und Gelbwurz, Cayennepfeffer und Koriander hinzufügen. Etwa 1 Min. lang umrühren, bis die Gewürze ihr volles Aroma entfalten.

Tomaten zugeben und schwenken, bis sie gleichmäßig mit der Gewürzmischung überzogen sind.

Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen, bis die Sauce andickt. Gelegentlich umrühren.

Bohnen zugeben, Temperatur auf schwacher Hitze reduzieren und Bohnen unter Rühren 5 Min. erhitzen. In einer Servierschüssel geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 09.07.2002

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.35 Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen

600 g grüne Bohnen
Salz
1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Bio-Zitrone
Olivenöl
1 TL frischer Thymian

100 ml Gemüsefond
10 Sardellenfilets

Pfeffer

Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale dünn mit einem Messer abschneiden, sodass keine weiße Fruchthaut daran hängt. In sehr schmale Streifen schneiden. Die Frucht halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln kurz in Olivenöl anbraten, Bohnen, Thymian und Zitronenschalen zugeben und alles unter Wenden 1 Min. braten. Den Gemüsefond angießen und die Bohnen zugedeckt 3 Min. köcheln lassen. Sardellenfilets je nach Größe kleiner schneiden und behutsam untermischen. Alles mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Bohnen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dazu schmeckt deftiges Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: meine LandKüche 4/2010: Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.36 Kartoffel-Bohnen-Pfanne

750 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln	6 Zweige Bohnenkraut
Salz	200 g Creme fraîche
250 g grüne Bohnen	100 ml Milch
2 rote Paprikaschoten	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
	1 Bio-Zitrone

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser 15-20 Min. garen. Bohnen putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 8 Min. kochen.

Paprika putzen, abbrausen, würfeln, Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Bohnenkraut abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Kartoffeln und Bohnen abgießen, abkühlen lassen. Für den Dip Creme fraîche mit Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln pellen, im heißen Öl ca. 6 Min. braten. Paprika zufügen, weitere 4 Min. braten. Bohnen, Bohnenkraut und Knoblauch dazugeben, 2 Min. braten.

Die Zitronenschale abreiben und mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca.40 Min.

pro Person ca.: 480 kcal; E 7 g, F 36 g, KH 31 g

9.37 Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten

250 g grüne Bohnen	250 g Kartoffeln
Salz	500 g Fleischtomaten
1 Zwiebel	2 Stengel Bohnenkraut, (evtl. mehr)
1 EL Butter	100 ml Wasser
2 Knoblauchzehen	1 TL gekörnte Brühe

Die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser fünf bis acht Minuten garen. Eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt. Die Zwiebel würfeln, in heißer Butter andünsten, Knoblauch durch die Presse hindrücken. Kartoffeln schälen, in zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zufügen. Tomaten häuten, grob würfeln, mitsamt den Kernen zufügen. Wasser angießen, gekörnte Brühe und Bohnenkraut zufügen. Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln. Erst jetzt die Bohnen zufügen. Nicht mehr lange stehen lassen, sondern gleich servieren, weil durch die Säure die Bohnen ihr leuchtendes Grün verlieren. Für vier Personen eine Beilage, für zwei Personen ein Hauptgericht.

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

9.38 Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten

250 g grüne Bohnen	250 g Kartoffeln
Salz	500 g Fleischtomaten
1 Zwiebel	2 Stengel Bohnenkraut, (evtl. mehr)
1 EL Butter	100 ml Wasser
2 Knoblauchzehen	1 TL gekörnte Brühe

Die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser fünf bis acht Minuten garen. Eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt. Die Zwiebel würfeln, in heißer Butter andünsten, Knoblauch durch die Presse hindrücken. Kartoffeln schälen, in zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zufügen. Tomaten häuten, grob würfeln, mitsamt den Kernen zufügen. Wasser angießen, gekörnte Brühe und Bohnenkraut zufügen. Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln. Erst jetzt die Bohnen zufügen. Nicht mehr lange stehen lassen, sondern gleich servieren, weil durch die Säure die Bohnen ihr leuchtendes Grün verlieren. Für vier Personen eine Beilage, für zwei Personen ein Hauptgericht.

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

9.39 Keniabohnen mit Tomaten

500 g Keniabohnen	1/2 TL Harissa (arabische Gewürzmischung)
400 g Tomaten	
100 g Zwiebeln	1 TL gemahlener Koriander
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 EL feingehacktes Koriandergrün
150 ml Gemüsebrühe	

Die Bohnen waschen, putzen und die Enden abschneiden. Tomaten waschen, putzen, vierteln, die Kerne entfernen und diese durch ein Sieb passieren, dabei den Saft auffangen. Das Tomatenfruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauchzehen darin andünsten, die Bohnen zufügen und kurz mitdünsten. Den Tomatensaft sowie die Gemüsebrühe angießen und ca. 8 Min. köcheln lassen. Tomaten, Harissa, Koriander, Salz sowie Pfeffer zufügen und weitere 4-5 Min. garen. Koriandergrün einstreuen und das Gemüse nochmals mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Person: 165 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 10 g

9.40 Marinierte Bohnen mit Feta-Käse

500 g grüne Bohnen	500 g Tomaten
1 klein. Zwiebel	400 g Feta
1 Zitrone, Saft von	1 TL getr. Oregano
Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 TL Senf	1/2 Bd. Basilikum
5 EL Olivenöl	

Bohnen putzen, abrausen, halbieren und in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Grill des Backofens vorheizen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit Senf und Olivenöl verrühren. Bohnen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Marinade und Zwiebelwürfel dazugeben, alles gut mischen.

Tomaten abrausen. Zwei Tomaten in Scheiben schneiden, die übrigen würfeln und zu den marinierten Bohnen geben.

Feta in 4 Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Form legen. Tomatenscheiben darauf verteilen und mit Pfeffer und getrocknetem Oregano bestreuen. Feta mit Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 7-10 Min. grillen. Basilikum abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Gegrillten Käse mit den marinierten Bohnen anrichten und

mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person ca.: 470 kcal; E 21 g, F 36 g, KH 11 g

9.41 Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zuckerschoten

150 g grüne Bohnen	Pfeffer
200 g Zuckerschoten	1 EL Sherry-Essig
400 g dicke Bohnen	3 EL Keimöl
2 Frühlingszwiebeln	500 g Kartoffeln
Salz	2-3 EL Butterschmalz
1/2 Bd. Koriander	

Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen, putzen. Die dicken Bohnen palen. Frühlingszwiebeln abbrausen und putzen. Das Weiße längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Bohnen und Schoten nacheinander je ca. 5 Min. in Salzwasser blanchieren, die Zwiebeln nur 2 Min. Herausheben, abschrecken, abtropfen lassen.

Koriander abbrausen, Blättchen abzupfen, grob hacken. Salz und Pfeffer mit Essig verrühren. Öl unterschlagen. Das Dressing mit Gemüse und Koriander mischen, ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Gut ausdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse portionsweise im heißen Butterschmalz 12 kleine, dünne, goldbraune Küchlein backen. Herausnehmen und warm stellen.

Je 3 Kartoffelrösti mit etwas Gemüsesalat aufeinander schichten. Die Türmchen evtl. mit Koriandergrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 17 Min.

pro Person: 290 kcal; E 9 g, F 13 g, KH 32 g

9.42 Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi

500 g Schneidebohnen (flache, breite Stangenbohnen)	2 Zweige Salbei
Salz	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
1 Knoblauchzehe	1 Tomate
	weißer Pfeffer aus der Mühle

Bohnen waschen, putzen, schräg in Stücke teilen. In kochendem Salzwasser in 10 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Salbei abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin erhitzen. Salbeiblättchen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Die Tomate waschen, vierteln, entkernen, würfeln. Gnocchi an den Rand schieben. 1 EL Öl auf den Pfannenboden geben, Bohnen, Tomate darin kurz erhitzen. Alles würzig mit Salz, Pfeffer abschmecken, vermengen, in der Pfanne servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 330 kcal; E 7 g, F 11 g, KH 50 g

9.43 Thüringer Bauernschmaus mit Champignons

6 Basilikumblätter	1 Knoblauchzehe
400 g frische Champignons	2 Zwiebeln
Pfeffer	10 g Butter
1/8 l Geflügelbrühe	150 g Speck
600 g Bohnen	

Die Champignons säubern und halbieren. Die Bohnen putzen und waschen, je nach Größe eventuell halbieren. Basilikumblätter waschen und zerzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Speck klein schneiden und in wenig Butter in einem Topf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun dünsten. Bohnen zufügen, Geflügelbrühe aufgießen und bei geringer Hitze garen bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Mit Pfeffer würzen, Champignons dazugeben, Basilikum darüber streuen und im geschlossenen Topf weitere 5 Minuten dünsten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

9.44 Türkische Zitronen-Bohnen

600 g dicke Bohnen (ausgepalt)	1/2 TL Rosmarin
4 Zwiebeln	1/2 TL Thymian
2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
2 EL Butter	Jodsalz
250 ml Gemüsebrühe	Pfeffer, schwarz

1 Msp. Honig	1 EL Petersilie, fein gehackt
2 TL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
50 g schwarze Oliven (ohne Stein)	

Die dicken Bohnen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen und kurz mitdünsten lassen. Die abgetropften Bohnen zufügen und alles mit der Gemüsebrühe auffüllen. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt zufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 35 min leicht köchelnd garen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Bohnen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die aufgefangene Gemüsebrühe kann später noch für eine Soße oder Suppe verwendet werden. Inzwischen die Zitrone schälen. Dabei sollte auch die weiße Haut abgezogen werden. Die Zitrone dann in feine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Die noch warmen Bohnen nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Olivenöl vermengen. Dann die Zitronenwürfel, die Oliven und die gehackte Petersilie unterrühren. Direkt servieren.

Beilagen: Frisch gebackene Vollkornbrötchen, Fladenbrot oder Vollkornbaguette.

Tipps: - Es werden 2,5 kg dicke Bohnen mit Hülsen benötigt. Daraus lassen sich dann etwa 600 g auspalen. - Schneller geht es mit dicken Bohnen aus dem Glas. - Schmeckt auch gut ohne Zitronenwürfel, dann mit dem Saft einer halben Zitrone würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Die Bratbären vom 23.06.2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.45 Überbackene Barbecue-Bohnen

100 g getr. weiße,	1 Flasche (250 ml) Barbecue-Soße
100 g getr. schwarze und	1 TL Gemüsebrühe
100 g getr. Kidney-Bohnen	Salz
1 Dos. (212 ml) Mais	Pfeffer
1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g)	brauner Zucker
2 Knoblauchzehen	75 g Gouda
1 rote Chilischote	1/2 Bd. Koriander
4 Mettenden (à ca. 75 g)	evtl. Chilischote z. Garnieren
1 EL Öl	

Bohnen über Nacht in 1 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde garen.

Mais abtropfen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Wurst in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurst darin anbraten. Herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Chili im Bratfett kurz anbraten. Barbecue-Soße, 1/4 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Bohnen abtropfen lassen. Mit Mais, Wurst und Soße mischen. In eine ofenfeste Form

füllen. Käse direkt darüberreiben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen. Koriander waschen, trocken schütteln, abzupfen und über die Bohnen streuen. Mit Chili garnieren.

Dazu: Tortilla-Chips oder Reis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle kochen & genießen 01/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Einweichzeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 680 kcal; E 40 g, F 30 g, KH 59 g

9.46 Weiße Bohnen in Tomatensoße

1 Gemüsezwiebel	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Dos. (850 ml) Tomaten
1 Bund/Töpfchen Salbei	Salz, schwarzer Pfeffer
2 Dos. (à 425 ml) große weiße Bohnenkerne	

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Salbei waschen. Blättchen abzupfen und grob hacken.

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Salbei im heißen Öl ca. 3 Minuten dünsten. Tomaten zufügen und unter Rühren im offenen Topf 15 Minuten köcheln.

Bohnen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Noch 10 Minuten köcheln.

Siehe Italienisches Sommerfest.

Mengenangabe: 8-10 Personen

* Quelle kochen & genießen 06/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 100 kcal / 420 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 10 g

9.47 WEISSES BOHNENPÜREE PUREE DE COCOS BLANCS

<i>Bohnenpüree:</i>	2 Knoblauchzehen, geschält
250 g weiße getrocknete Bohnen (Cannelini)	Eine halbe Zwiebel
1 l Geflügelfond (Seite)	<i>Zum Anrichten:</i>
1 klein. Lorbeerblatt	100 g Sahne
3 Petersilienstängel	60 g Butter
1 Zweig Thymian	1-2 EL extra natives Olivenöl
1 ca. 15 - 20 cm langes Blatt Lauch	feines Meersalz

Bohnenpüree: Weiße Bohnen mehrmals kalt abwaschen, abtropfen lassen, in einen großen Topf geben, mit Geflügelfond aufgießen und zum Kochen bringen. Lorbeerblatt, Petersilienstängel und Thymian in ein Blatt Lauch einschlagen bzw. wickeln und mit einem Küchegarn zu einem Päckchen (Bouquet garni) binden. Zwiebel schälen. Knoblauch halbieren und den grünen Keim entfernen. Bouquet garni, Zwiebel und Knoblauch mit zu den Bohnen geben und das Ganze bei milder Hitze eine Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen ganz weich sind (evtl. noch etwas Geflügelfond zugießen). Gewürze wieder entfernen, Bohnen abgießen und den Sud dabei auffangen. Die Bohnen zusammen mit etwas Sud in einem Mixer möglichst glatt pürieren. Soviel Flüssigkeit zugeben, bis ein geschmeidiges, festeres Püree entstanden ist. Durch ein feines Sieb (Mehlsieb) streichen und wieder in einen Topf füllen.

Zum Anrichten: Das Püree bei milder Hitze unter Rühren erwärmen. Sahne dazugeben, mischen und die Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Das Püree sollte nun schön glatt und cremig sein. Ansonsten noch etwas Sahne hinzufügen. Mit Salz abschmecken, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Leas Kochlust im SR Fernsehen vom 10 Feb 2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.48 Wurstkörbli

Füllung

200 g weiße Bohnen	1/2 TL Salz
Wasser, nach Bedarf	2 Tropfen Tabasco
1/2 Peperoni, in 1/2 cm großen Würfeln	1 dl Gemüsebouillon
3 EL Tomatenketchup	Öl zum Braten
2 EL Zitronensaft	12 Scheib. Zungenwurst★, mit Haut, in 3 mm dicken Scheiben

Die Bohnen über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen. Dann Einweichflüssigkeit weggießen. Die Bohnen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt während 50 Minuten köcheln. Dann die Peperoniwürfel zugeben und noch 10 Minuten mitköcheln. Abtropfen lassen.

Tomatenketchup, Zitronensaft, Gewürze und Bouillon in einer Pfanne mischen. Die abgetropften Bohnen und Peperoni zugeben, köcheln lassen.

Inzwischen Öl in der Bratpfanne erhitzen, die Wurstscheiben auf beiden Seiten anbraten. Dabei zieht sich die Wursthaut zusammen, und es bilden sich Körbli. Die Füllung in die Körbli verteilen.

★ Nur Wurst mit Naturdarm verwenden.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 5 Mai 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

9.49 Zweierlei Bohnen mit Garnelen

1 Pkg. (300 g) TK-Dicke-Bohnen	3-4 Knoblauchzehen
Salz	250 g geschälte Garnelen
weißer Pfeffer	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 Dos. (425 ml) weiße Bohnen (z. B. italie- nische)	4-5 EL Olivenöl
	1 unbehandelte Zitrone

Dicke Bohnen unaufgetaut in kochendes Salzwasser geben. Ca. 20 Minuten garen. Weiße Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Garnelen abtropfen lassen. Petersilie waschen und fein schneiden.

Dicke Bohnen abgießen. Öl erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Gesamte Bohnen zufügen, 3-4 Minuten dünsten, würzen. Petersilie zufügen.

Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden. Garnelen unter die Bohnen mischen. Mit Zitrone anrichten.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

★ Quelle: kochen & genießen 6/1999 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 320 kcal / 1340 kJ; E 26 g, F 9 g, KH 32 g

10 Mehlspeisen, Nudeln

10.1 Artischockensoße mit weißen Bohnen

1 Dos. Artischockenböden (220 g Abtropfgewicht)	Pfeffer
1 Paprikaschote, gelbe	1 Pkg. Tomatenstücke (370 g)
100 g Steinpilze in Öl (aus dem Glas)	1/4 l Gemüsfond (aus dem Glas)
1 klein. Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	1 EL Soßenbinder, eventuell
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	<i>Außerdem:</i>
	400 g Nudeln
	(z. B. Spaghetti oder Bandnudeln)

1. Abgetropfte Artischockenböden in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in kurze Streifen schneiden. Abgetropfte Steinpilze kleinschneiden. Bohnen auf ein Sieb gießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

2. Artischocken im heißen Öl anbraten. Pilze und Paprika kurz mitbraten. Würzen. Tomatenstücke, Bohnen und Fond dazugeben, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden, abschmecken. Mit Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: FÜR SIE 19 / 97

★★ Erfasst: Lothar Schäfer

10.2 Bandnudeln mit grünen Bohnen

400 g Bandnudeln	3 Knoblauchzehen
300 g grüne Bohnen	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
75 g getrocknete Tomaten in Öl	1 Bd. Basilikum

Nudelwasser aufstellen, Bohnen putzen und mit den Nudeln kochen. Tomaten in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden, dabei das Öl der Tomaten aufheben. Beides in einer großen Pfanne in 2 EL Öl von den Tomaten andünsten. Nudeln und Bohnen abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und unterheben.

★ Quelle: Internet Nudelnmachenglücklich

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 460 kcal / 1930 kJ; E 14 g, F 7 g, KH 79 g

10.3 Bohnen mit Spaghetti al Pesto

250 g feine grüne Bohnen	50 g Basilikum
250 g mehlig neue Kartoffeln	50 g Parmesan oder Grana Padano
250 g dünne Spaghetti	50 g Knoblauch
Salz	50 g Pinienkerne
3 EL Sahne, (evtl. mehr)	2 EL Olivenöl, (evtl. mehr)
<i>Pesto (Basilikumsauce):</i>	Salz (zum Würzen und um die grüne Farbe zu erhalten)

Ein Rezept aus Ligurien, das den Geschmack des Sommers in sich konzentriert. Es vermischen sich hierin grüne Bohnen mit schmelzenden, neuen Kartoffeln, Spaghetti und eine Paste aus Basilikum, Pinienkernen und Parmesan. Das Gericht sieht wundervoll aus, duftet verführerisch und schmeckt himmlisch! Und es hat den Vorteil, daß es nicht viel Mühe macht. Spaghetti: zu feinen Bohnen Spaghettini, zu dickeren Bohnen Spaghetti, denn es wird alles zur selben Zeit gekocht.

Die geputzten Bohnen mit den in Scheiben geschnittenen, geschälten, aber noch rohen Kartoffeln in Salzwasser werfen. Die Spaghetti zufügen - alles miteinander gar kochen, insgesamt ca. neun bis zehn Minuten. Abgießen, aber auf keinen Fall abtropfen lassen, sondern mitsamt etwas anhaftendem Kochwasser zurück in den Topf geben. Soviel Basilikumpaste zufügen, wie man mag, und gut durchschwenken, dabei die Sahne zufügen und alles gut mischen.

Für die Basilikumpaste die Blätter, den zerbröckelten Käse, die geschälten Knoblauchzehen und Pinienkerne im Mixer pürieren, dabei soviel Öl hinzuließen lassen, bis eine dicke, streichfähige Paste entstanden ist. Tip: Diese Paste kann man im Kühlschrank ein bis zwei Wochen, im Gefrierer bis zu einem Jahr aufbewahren. In letzterem Fall empfiehlt es sich, die Paste in Eiswürfelbehältern zu portionieren, damit man stets die benötigte Menge entnehmen kann.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

10.4 Bohnen-Quiche

<i>Für den Teig:</i>	500 g grüne Bohnen
250 g Mehl	1 Bd. Bohnenkraut
1 Ei	125 ml Fleischbrühe
1/2 TL Salz	200 g Kirschtomaten, halbiert
125 g Butter	150 g Kasseler, in Streifen
<i>Für den Belag:</i>	4 Eier

125 ml Sahne	Salz, Pfeffer
100 g Creme fraîche	150 g mittelalter Gouda, gerieben

Mehl mit Ei, Salz und Butter-flöckchen mischen. 1-2 EL kaltes Wasser dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten. 60 Min. kalt stellen. Bohnen putzen, waschen, 1-2-mal brechen. Mit Bohnenkraut ca. 10 Min. in Brühe vorgaren. Abgießen, Bohnenkraut entfernen. Teig ausrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Quicheform geben. Rand andrücken, Boden mehrmals mit der Gabel einstechen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Je 2/3 der Bohnen, Tomaten und Kasselerstreifen auf dem Teig verteilen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Sahne, Creme fraîche, Salz, Pfeffer und Käse verrühren. Eischnee unterheben, die Masse auf der Quiche verteilen. Restliche Bohnen, Tomaten und Kasseler auf die Eicreme geben. 30-35 Min. backen.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person: 600 kcal; E 26 g, F 4 g, KH 35 g

10.5 Bohnen-Quiche mit Schweinefilet

250 g Weizenvollkornmehl	2 Knoblauchzehen
125 g Butter	Pfeffer
4 Eier	1 TL getr. Thymian
Salz	300 g grüne Bohnen
500 g Schweinefilet	250 ml Milch
2 EL Öl	Muskat

Mehl, Butter in Flöckchen, 1 Ei und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Evtl. etwas Wasser dazugeben. In Folie gewickelt ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen. Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin ca. 3 Min. rundherum kräftig anbraten. Knoblauch abziehen, dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, abkühlen lassen. Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen. Abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Bohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Quicheform (Ø 26 cm) fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Bohnen und Fleischwürfel mischen, auf dem Teig verteilen. Übrige Eier mit Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen. Die Masse über Bohnen und Fleisch gießen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Ein-schubleiste 30-40 Min. backen. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Mengenangabe: 8 Stücke

★ Quelle: Lisa 07/2004 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 53 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Stück: 380 kcal; E 23 g, F 22 g, KH 24 g

10.6 Crêpes mit dicken Bohnen

8 Crepes	100 g gekochter Schinken am Stück
200 g enthülste dicke Bohnen	gehackte Petersilie
2 Schalotten	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Butter
1/4 l Weißwein	Salz
50 g junger geriebener Pecorino	Pfeffer

1. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und bei schwacher Hitze die Schalotten und den Knoblauch dünsten. Schinken in kleine Würfel schneiden.
2. Die Bohnenkerne von der dünnen Außenhaut, die sie umgibt, befreien, zu den Schalotten und dem Knoblauch geben und ziehen lassen, dabei häufig umrühren. Die Hälfte des Weins zugießen und bei starker Hitze verdampfen lassen, dann den übrigen Wein zugießen und circa 15 Minuten köcheln.
3. Nach 15 Minuten den Schinken, eine Kelle warmes Wasser und gehackte Petersilie dazugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Abschmecken, eventuell salzen und mit einer guten Prise Pfeffer würzen.
4. Die Crepes mit der Füllung belegen und mehrmals falten, so dass ein Dreieck entsteht. Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Eine feuerfeste Form leicht einfetten und die Crepes leicht überlappend hineinlegen. Mit Butterflöckchen belegen und im Ofen 15 Minuten backen. Sehr heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Italienische Köstlichkeiten 2/01

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 55 Minuten

10.7 Crespelle di Funghi e Fagiolini PFANNKUCHENROLLE MIT PILZ- UND GRÜNE-BOHNEN-FÜLLUNG

<i>Für den Teig:</i>	Salz, Pfeffer
120 g Mehl	
3 Eier	<i>Für die Füllung:</i>
1/4 l Milch	1 EL Butter
2 EL flüssige Butter	1 EL Mehl
	1/2 l Milch

2 Lorbeerblätter	2 EL Butter
2 Salbeiblätter	250 g grüne Bohnen
250 g Pilze (z.B. Champignons)	

Für den Pfannkuchenteig die Zutaten im Mixer verquirlen. Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen. Inzwischen für die Füllung aus Butter, Mehl und Milch mit Lorbeer und Salbei eine dicke Bechamelsauce kochen. Salzen und pfeffern. Die blättrig geschnittenen Pilze in der heißen Butter andünsten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die geputzten Bohnen in reichlich Salzwasser weichkochen, anschließend in eiskaltem Wasser abkühlen, damit die schöne Farbe erhalten bleibt. Schließlich die Bechamelsauce in zwei Portionen teilen. Jeweils unter die Pilze und unter die Bohnen mischen. Beide Portionen im Mixer glatt pürieren und abschmecken. Aus dem Pfannkuchenteig in einer großen Pfanne hauchdünne Crêpes backen. Zum Herstellen der Rolle ein Tuch auf die Arbeitsfläche breiten. Einen Pfannkuchen in die Mitte legen - falls nötig, zwei Pfannkuchen so nebeneinanderbreiten, dass sie sich in der Mitte etwas überlappen -, Pilzfarce darauf verstreichen, mit einem zweiten Pfannkuchen abdecken. Auch diesen mit Pilzfarce bestreichen. Den dritten Pfannkuchen auflegen und Bohnenfarce darauf verteilen. Darüber wieder Pfannkuchen und Pilzfarce. Den Stapel mit einem Pfannkuchen abdecken. Schließlich den Stapel aufrollen und auf eine feuerfeste Platte stürzen. Mit Folie abgedeckt im Ofen durchwärmen. Die restliche Bohnensauce erhitzen und als Spiegel auf vier Tellern verteilen. Die Rolle in Scheibe schneiden und darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

★ Quelle: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer TOSKANA - Küche, Land und Leute

10.8 Farfalle alla contadina

300 g Farfalle	2 EL geriebener Parmesan
150 g getrocknete Borlotti-Bohnen	1/2 Glas Rotwein
100 g pikante Salami	4 EL Olivenöl
4 geschälte Tomaten	Brühe
1 Zwiebel	Salz
1 Stange Sellerie	Pfeffer
1/2 TL Zucker	

1. Am Tag vorher, die Bohnen einweichen und über Nacht stehen lassen. Einweichwasser wegschütten und mit frischem Wasser in einer Kasserolle langsam aufkochen. Zudecken und mindestens eine Stunde kochen.

2. Die Salami mit einem scharfen Messer grob hacken, die Zwiebel und den Sellerie fein hacken. Einen EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Sellerie zugeben, mit etwas Brühe begießen und wenige Minuten dünsten.

3. Danach die Salami zugeben, mit dem Wein ablöschen, bis er ganz verdampft ist.

Die geschälten Tomaten gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Mit einer Gabel zerdrücken, Zucker zufügen, salzen und zwanzig Minuten schmoren.

4. Wenn die Bohnen gar sind, diese ebenfalls gut abtropfen lassen und zu der Soße geben; ca. zehn Minuten weitergaren. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln al dente garen.

5. Die Pasta in die Pfanne zu den Bohnen und der Salami geben. Mit drei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und die Pfanne immer wieder kräftig schütteln. Mit Parmesan bestreuen, Pfeffer zugeben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 10 Minuten

Einweichzeit über Nacht

10.9 Farfalle in Blätterteig

300 g Farfalle

1 Tasse Béchamelsoße, kochfertig

1 Portion Blätterteig, tiefgefroren

1 EL Zwieblau, klein geschnitten

150 g dicke Bohnen, kochfertig

Salz

100 g gekochten Schinken, gewürfelt

Pfeffer

50 g Parmesan, gerieben

Farfalle in Salzwasser kochen.

Eine runde Backpfanne mit Blätterteig auslegen, mit Alufolie den Boden bedecken, getrocknete Bohnen darauf verteilen und im Ofen goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen, Bohnen und Alufolie entfernen und auskühlen lassen.

Dicke Bohnen weich kochen und dann in einer Pfanne mit Butter und Schinken für einige Minuten rösten.

In eine Schüssel geben und mit Béchamel, Parmesan und Schnittlauch gut vermischen, Farfalle dazugeben.

Alles auf den Blätterteig verteilen und im auf 190° vorgeheiztem Ofen 5-10 Minuten erhitzen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 2/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

10.10 Fettuccine mit Bohnen

600 g frische Eier-Tagliatelle	4 EL Olivenöl
400 g gekochte Borlotti-Bohnen	Salz
50 g Bauchspeck	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

1. Die Schwarte vom Speck entfernen und diesen zusammen mit dem Knoblauch hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und bei schwacher Hitze Knoblauch und Speck anbraten.
2. Die Bohnen zugeben, salzen und mit reichlich Pfeffer würzen. Zehn Minuten garen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser *al dente* kochen.
3. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser beiseite stellen. Die Fettuccine in die Pfanne zu den Bohnen geben und gut umrühren. Falls nötig, mit etwas Kochwasser verdünnen. Vier Minuten ziehen lassen und dann sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

10.11 Fusilli mit grünen Bohnen

300 g Fusilli	1 Lorbeerblatt
150 g gekochte grüne Bohnen	Schnittlauch
1/2 kg Tomaten	3 EL Olivenöl
1 Möhre	Salz
1 Stange Sellerie	Pfeffer

1. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und aushöhlen. Die ausgehöhlten Hälften klein schneiden, salzen und 30 Minuten abtropfen lassen. Die Böhnchen abfädeln und durchbrechen.
2. Den Sellerie und die Möhre putzen und waschen. Beides hacken und mit einem EL Öl, dem Lorbeer, Salz und Pfeffer bei schwacher Hitze zehn Minuten anbraten.
3. Die abgetropften Tomaten zufügen, Hitze erhöhen und weitere fünf Minuten dünsten. Das Ganze pürieren, dann die Bohnen und das restliche Öl zugeben.
4. Inzwischen die Fusilli in kochendem Salzwasser *al dente* garen, abgießen und mit der Soße vermischen. Mit Schnittlauch bestreuen und unverzüglich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

10.12 Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini

300 g Garganelli	einige Blätter Basilikum
150 g grüne Bohnen	5 EL Olivenöl
3 Zucchini	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
2 Möhren	

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schaben, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, abtrocknen und in dünne Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Bohnen fünf Minuten garen, abgießen und beiseite stellen.

In einem anderen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Möhren vier Minuten garen und abgießen.

In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel sanft anbraten, ohne dass sie bräunt. Zucchini-streifen zugeben und zwei Minuten anbraten. Bohnen und Möhren zufügen, salzen, pfeffern und sechs Minuten garen. Dabei häufig rühren. Mit Basilikum bestreuen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Garganelli al dente garen und abgießen. Mit der Gemüsesoße gut vermischen und sofort servieren. Garganelli sind eine typische Nudelsorte der Emilia Romagna, die man heute auch industriell gefertigt kaufen kann.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Pasta & Co. 01 / 2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Empfohlener Wein Bianco di Custoza

10.13 Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken Bohnen und Mettwurst

2 kg Dicke Bohnen in der Schote	200 g Speisequark
500 g Eiermakkaroni	100 g Allgäuer Bergkäse
4 Stk. Mettwürste	Rapsöl zum Braten
2 EL frisches Bohnenkraut	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
200 ml Sahne	

Die Bohnenkerne aus den Schoten auslösen, in kochendem Salzwasser je nach Größe 1-3 Minuten blanchieren, in gesalzenem Eiswasser abschrecken, die Bohnenkerne noch aus ihrer dicken Haut schnippen und kühlstellen. Wenig Rapsöl in einer flachen Pfanne erhitzen und die fingerdicken Mettwurstscheiben anbraten, die Bohnenkerne zugeben, mit weißem

Pfeffer aus der Mühle pfeffern, das feingeschnittene Bohnenkraut zugeben und die Sahne zugießen. Aufkochen, die sehr bissfest gekochten und gut abgetropften Eiermakkaroni flach in eine Auflaufform legen und die Mettwurst-Bohnensahne darübergießen. Mit einem Teelöffel kleine Nocken vom Quark abstechen und obenauf verteilen. Mit dem grob geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen und bei höchster Stufe Umluft, eventuell kombiniert mit dem Grill oder nur unter dem Grill in 5-25 Minuten, je nach Form, goldbraun gratinieren. Tipp: Die Zeit zum Überbacken richtet sich danach, wie hoch Sie den Auflauf einfüllen. Flach und breit eingefüllt erhalten Sie viel knusprige Oberfläche, in einer kleineren, hohen Form wird er saftiger.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 60

10.14 Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel

<i>Gemüse:</i>	300 g Vollkorn-Makkaroni
200 g Zwiebeln	150 g Erbsen ohne Hülsen
200 g Fenchelknollen	Meersalz
3 EL natives Olivenöl	Pfeffer
150 g dicke Bohnenkerne	3 EL gehackte Petersilie
(von etwa 500 g Bohnen in Hülsen)	30 g geriebener Parmesan
100 ml Gemüsebrühe, evtl. mehr	

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und Fenchel längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Fenchel unter Rühren bei milder Hitze braten. Bohnen und etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt etwa 10-12 Minuten garen, bis das Gemüse knapp gar ist.

Inzwischen für die Nudeln 3 Liter Wasser mit 3 Teelöffeln Meersalz zum Kochen bringen. Makkaroni zugeben und bei mittlerer Hitze nach den Angaben des Herstellers bissfest garen. Kaltes Wasser zu den Nudeln geben und abseihen.

Erbsen, Meersalz, Pfeffer, Petersilie zum Gemüse geben, weitere 3 Minuten garen und abschmecken. Nudeln und Gemüse mischen, mit Parmesan servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Petra Isberner Kraut & Rüben 8/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

10.15 Nudeln mit grünen Bohnen

<i>Für die Nudeln:</i>	1/2 Bd. glatte Petersilie
500 g Spaghetti	1/2 Bd. Schnittlauch
400 g grüne Bohnen	eine Handvoll Pinienkerne
2 fest kochende, große Kartoffeln	(ersatzweise Mandel-, Walnuss- und / oder
50 g Butter	Cashewkerne)
<i>Für die Pesto :</i>	1 klein. getrocknete Chilischote
75 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
3 Bd. frisches Basilikum	100 ml gutes Olivenöl
	Salz

Für die Pesto den Parmesan fein reiben. Die Kräuter waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit den Pinienkernen, dem Knoblauch, der Chilischote und dem Olivenöl mit dem Pürierstab mixen und mit etwas Salz abschmecken. Die Pesto hält sich in einem Glas einige Wochen im Kühlschrank. Wichtig ist, dass sie immer mit etwas Olivenöl bedeckt ist.

Für die Nudeln die geschälten Kartoffeln in kleine Stückchen schneiden, die grünen Bohnen putzen und alles zusammen mit den Spaghetti acht bis zwölf Minuten in gut gesalzenem Wasser kochen. Etwas Nudelwasser vor dem Abgießen in eine große Schüssel geben und mit acht Esslöffel Pesto und der Butter verrühren. Nudeln, grüne Bohnen und Kartoffeln hinzutun und vermischen.

* Quelle: Daheim & Unterwegs vom 13.07.2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

10.16 Pasta mit weißen Bohnen und Salbei

250 g weiße frische Bohnenkerne	(oder eine andere dicke, kurze Pastasorte)
(oder 150 g getrocknete)	2 Fleischtomaten
Salbeiblätter	Pfeffer
Salz	Olivenöl
300 g Rigatoni	

Die Bohnenkerne großzügig mit Salzwasser bedeckt und mit vier bis fünf Salbeiblättern weich kochen - sie sollen auf der Zunge schmelzen, aber nicht zerfallen. Getrocknete Bohnenkerne über Nacht einweichen. Die Bohnen auf keinen Fall sprudelnd kochen, sondern stets unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen, sie werden sonst hart!

Die Pasta bissfest kochen. Die Tomaten häuten, entkernen, würfeln, pfeffern. Mit den Bohnen und der heißen Pasta mischen. Eine Hand voll Salbeiblätter zerpflücken und in Olivenöl sanft rösten. Über die Pasta streuen, einen kleinen Schuss frischen Öls darüber träufeln, nochmals das Salz überprüfen - und dann sofort servieren!

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen Teil III: Kräuter Von Ulrike Lindner, Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer und Markus Phlippen

★★ Aufbereitet von Lothar Schäfer

10.17 Penne mit Bohnen und Speck

500 g Stangenbohnen	2 EL Öl
1 Zwiebel	400 g gewürfelte Tomatenstücke
Salz	1/2 Bd. Bohnenkraut
400 g Penne	Pfeffer
75 g Bacon (Frühstücksspeck)	

Die Bohnen putzen, abbrausen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Bohnen zusammen mit den Penne in reichlich Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen. Frühstücksspeck in breite Streifen schneiden. Im heißen Öl in einem Topf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett andünsten. Tomaten zufügen und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Das Bohnenkraut abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Nudeln und Bohnen abtropfen lassen. Mit Speck, Bohnenkraut und dem Tomatensugo mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit frischem Bohnenkraut garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person ca.: 580 kcal; E 17 g, F 24 g, KH 74 g

10.18 Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen)

300 g Borlotti-Bohnen	1 Handvoll Petersilie
1 Stange Sellerie	50 g Butter
2 Zwiebeln	300 g passierte Tomaten
30 g Paniermehl	4 Basilikumblätter
400 g Weizenmehl	geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	Salz
100 g fetter Speck	Pfeffer

Bohnen mit Sellerie und Zwiebel halb gar kochen. Bohnen abgießen, aber Kochwasser beiseite stellen. Mit warmem Wasser Paniermehl anfeuchten und quellen lassen.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. In die Mulde das Paniermehl geben und 15 Minuten kneten, dabei soviel kochendes Wasser zugeben, bis ein fester, elastischer und glatter Teig entsteht.

Ein Stück Teig in eine bleistiftlange Wurst ausrollen. Aus der Wurst 1 cm lange Stücke

schneiden und mit dem Daumen auf die Arbeitsfläche drücken und rollen. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Knoblauch, Speck, Petersilie und restliche Zwiebel hacken. In einer Kasserolle Butter zerlassen und die gehackten Zutaten anbraten. Passierte Tomaten, Basilikum, Bohnen und eine Kelle ihres Kochwassers zugeben und mit Pfeffer würzen.

Bei mäßiger Hitze anderthalb Stunden garen, nach und nach etwas Kochwasser der Bohnen zugeben, falls die Soße zu trocken wird. Abschmecken und eventuell salzen.

Die Pisarei ca. 15 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, sobald sie an die Oberfläche kommen. Mit reichlich Parmesan und der Bohnensoße würzen. Gut umrühren und sofort servieren.

Aus Piacenza.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 4/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten

10.19 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen

800 g Hefeteig	5 EL Olivenöl
100 g gelbe Paprika	Öl für die Form
100 g Zucchini	Mehl für die Arbeitsfläche
300 g Tomaten	Oregano
100 g grüne Bohnen	Salz
100 g Brunnenkresse	Pfeffer

Arbeitsfläche leicht bemehlen und Teig einige Minuten kneten. Dann zu einer Scheibe ausrollen. Ein rundes Blech von 26 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auskleiden. 50 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Paprika putzen, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und in runde Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen, abtrocknen und grob hacken. Tomaten überbrühen, abgießen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen und die Zucchinischeiben goldgelb anbraten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne einen weiteren EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel anbraten. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Bohnen abziehen, waschen, garen, so dass sie noch Biss haben und abgießen. Abkühlen lassen und klein schneiden. In eine Schüssel geben, Kresse und Paprika zugeben. Umrühren und die drei Gemüse gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Backofen auf 200° vorheizen.

Entlang des Randes der Pizza die Tomatenscheiben legen, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Im Ofen die Pizza 20 Minuten backen. Nach der Garzeit, Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Zucchinischeiben garnieren. Nochmals im Ofen zehn Minuten backen.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 5 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 50 Minuten

10.20 Polenta-Schnitten mit Bohnen

1/4 l Milch, Salz, Pfeffer

250 g Polenta (Maisgrieß)

Fett für die Platte

300 g TK-grüne-Bohnen

1 mittelgroße Zwiebel

200 g Champignons

3 EL Öl (z. B. Olivenöl)

2 mittelgroße Tomaten

4 EL Schmand oder stichfeste saure Sahne

Milch, knapp 3/4 l Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Maisgrieß einrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Polentamasse ca. 2 cm dick auf eine leicht gefettete Platte streichen. Auskühlen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Bohnen abtropfen lassen und unter die Pilze heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fein würfeln und unter das Gemüse heben. Polenta in 12 Stücke (z. B. Dreiecke) schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Polenta darin von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Gemüse und Schmand anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 03/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 370 kcal / 1550 kJ; E 11 g, F 13 g, KH 49 g

10.21 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen

350 g Reginette

600 g frische Dicke Bohnen

300 g geschälte Tomaten

80 g geräucherter Bauchspeck

40 g geriebener Pecorino

1 scharfe rote Peperoni

4 Lauchzwiebeln

1 Zweig gehackte Petersilie

1 Zweig gehackter Kerbel

3 EL Olivenöl

1 Brühwürfel

Salz

Dicke Bohnen enthülsen und Kerne aus der Haut drücken, die sie überzieht, dann waschen. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln zehn Minuten sanft anbraten.

Speck in Würfel schneiden und in eine kleine beschichtete Pfanne geben. Ohne weiteres Fett anbraten. Das ausgelassene Fett entfernen und die Speckwürfel in die Pfanne zu den Lauchzwiebeln geben. Zusammen fünf Minuten anbraten.

Dicke Bohnen zugeben und ziehen lassen, dann die Tomaten, die Peperoni ganz, den Brühwürfel und eine Kelle heißes Wasser zugeben. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten garen.

In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Peperoni aus der Soße entfernen und Soße mit Pecorino bestreuen.

Nudeln in die Soße geben, umrühren und kurz zusammen ziehen lassen. Schließlich mit den gehackten Kräutern würzen, gut umrühren und sehr heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Pasta & Co. 01 / 2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Cirò bianco

10.22 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen

400 g Sedani

8 EL Olivenöl

800 g frische Erbsen

1 Zitrone, Saft von

1 kg dicke Bohnen

6 EL geriebener Pecorino

4 Artischocken

Salz

1 Zwiebel

Pfeffer

1. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen und Bohnen enthülsen. Die Artischocken putzen, indem man die äußeren, harten Blätter entfernt und die Spitze abschneidet. Halbieren und in feine Schnitze schneiden. Zehn Minuten in Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht schwarz werden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei schwacher Hitze dünsten. Danach die Erbsen, dicken Bohnen und Artischocken zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis alle Gemüse weich sind.

3. Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu der Soße in den Topf geben. Die Hitze verstärken und unter Rühren kurz ziehen lassen. Mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 15 Minuten**Kochzeit:** 45 Minuten**10.23 Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit grünen Bohnen)**

500 g Spaghetti,	Petersilie,
250 g grüne Bohnen,	Basilikum,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	Salz,
50 g Butter,	Pfeffer,
3 reife Tomaten (Würfel),	50 g Sbrinz- oder Parmesankäse (gerieben)

In kochendes Salzwasser die Spaghetti geben und kochen. Sobald das Wasser wieder zu sprudeln beginnt, die grünen Bohnen dazugeben.

In einem separaten Topf den Knoblauch in Butter dünsten. Die Tomatenwürfel beigegeben. Petersilie und Basilikum darunter mischen und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Spaghetti-Bohnen gar sind, abgießen und mit dieser Sauce vermischen. Mit Reibkäse servieren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie im Mendrisiotto / Tessin Folge 280 vom 16. Juni 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

10.24 Spaghetti mit Ackerbohnen

320 g Spaghetti	3 EL Olivenöl
800 g frische Ackerbohnen	1 Glas Gemüsebrühe
10 g Bauchspeck	1 Zwiebel
2 EL geriebener scharfer Pecorino	Salz
2 EL geriebener Parmesan	Pfeffer

Die Ackerbohnen enthülsen und die grüne Haut, die sie bedeckt, entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl mit 1 EL Brühe erhitzen und die Zwiebel bei schwacher Hitze fünf Minuten anrösten. Salzen.

Die Bohnen dazugeben, zudecken und 15 Minuten kochen lassen. Wenn nötig weitere heiße Brühe zugießen. In der Zwischenzeit den Bauchspeck in Stückchen schneiden. In einer anderen beschichteten Pfanne den Bauchspeck ohne Fett goldgelb anbraten.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Die Spaghetti mit dem Pecorino und dem Parmesan bestreuen und vermengen. Mit den Bohnen und deren Soße sowie dem restlichen Öl vermengen. Zum Schluss den Speck drunterheben. Pfeffern, erneut vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Pasta & Co. 3 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

10.25 Spaghetti mit Bohnen

400 g feine Prinzessbohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Tomaten

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Zweige Bohnenkraut

400 g Spaghetti

100 g Frühstücksspeck in Scheiben

einige Rucolablätter, geh.

30 g frisch ger. Parmesan

Die Bohnen waschen, putzen und nach Bedarf klein schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel teilen. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Tomaten und Knoblauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Salzwasser mit Bohnenkrautweigen zum Kochen bringen, Spaghetti und Bohnen hineingeben, bissfest garen. Inzwischen den Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne kross ausbraten, beiseite stellen. Bohnen-Spaghetti abgießen, vom Bohnenkraut befreien, mit Tomaten, Speck, Rucola vermengen und mit Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: lisa 7/2005 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 520 kcal; E 25 g, F 11 g, KH 80 g

10.26 Spaghetti mit Bohnen

500 g grüne Bohnen

2 Zweige Bohnenkraut

Salz

400 g Spaghetti

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

6 Tomaten

4 EL Olivenöl

Pfeffer

60 g frisch geriebener Parmesan

Die Bohnen abbrausen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Das Bohnenkraut in kochendes Salzwasser geben und das Gemüse in ca. 18 Min. bissfest garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser ebenfalls bissfest garen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und beides feinhacken. Die Tomaten überbrühen, mit einem spitzen Messer häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel im

heißen Öl glasig dünsten, Knoblauch und Tomaten zufügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Spaghetti und Bohnen getrennt in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Beides vermengen, mit Tomatensoße anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Person: 640 kcal; E 26 g, F 26 g, KH 75 g

10.27 Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-Sahne

500 g zarte grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe
1 Bd. Bohnenkraut	1 EL Olivenöl
Salz	150 ml Gemüsebrühe (instant)
350 g Spaghetti	250 ml Sahne
1 Zwiebel	125 g frisch geriebener Parmesan

Die Bohnen waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke teilen. Das Bohnenkraut abrausen, von der Hälfte die Blättchen abzupfen.

Die andere Hälfte mit reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen. Spaghetti und Bohnen hineingeben und in ca. 10 Min. bissfest garen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Brühe und Sahne angießen, einige Minuten sämig einköcheln lassen. Etwa 100 g geriebenen Parmesan unterrühren und in der Soße schmelzen lassen.

Spaghetti und Bohnen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Mit der Soße vermengen und auf Teller verteilen. Mit übrigem Parmesan und restlichem Bohnenkraut bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 680 kcal; E 26 g, F 33 g, KH 72 g

10.28 Spaghetti mit dicken Bohnen

350 g Spaghetti	gehackte Petersilie
500 g frische dicke Bohnen	Salz
100 g geriebener Pecorino	Pfeffer
4 EL Olivenöl	

1. Bohnen enthülsen und die Kerne von der Außenhaut befreien. Wasser aufkochen, salzen, die Bohnenkerne und die Spaghetti darin garen und abgießen.
2. Die Spaghetti und Bohnen mit Öl begießen und vorsichtig umrühren. Die Petersilie zugeben und nochmals umrühren.
3. Zuletzt reichlich Pfeffer darübermahlen und mit dem Pecorino zum individuellen Würzen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 1 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

10.29 Spaghetti mit grünen Bohnen

400 g Bohnen, möglichst dünne und lange grüne (am besten Prinzeßbohnen)	100 g Speck, durchwachsener 3 EL Olivenöl
600 g Tomaten, vollreife, oder Tomaten aus der Dose	100 ml Weißwein, trockener 400 g Spaghetti oder Makkaroni
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Möhre	Pfeffer
1 Zwiebel	Parmesankäse

Bohnen unten und oben abschneiden und waschen, dann blanchieren. Das heißt 5 bis 8 Minuten in kochendem Wasser garen. Danach in kaltem bzw. Eiswasser abschrecken. Währenddessen die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch, Möhre und die Zwiebel schälen und würfeln. Der Speck wird auch in kleine Würfel geschnitten und dann in der Pfanne ausgelassen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Öl glasig werden lassen, mit dem Wein ablöschen und kurz aufkochen. Dann kommen die Tomaten, die Möhre und der Speck dazu, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 10 Minuten auf kleiner Hitze garen lassen, dann die Bohnen dazugeben. Inzwischen die Spaghetti kochen. Zum Schluß werden die Nudeln mit der Sauce vermengt und dann mit etwas Parmesan serviert.

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 15. bis 18. September 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

10.30 Spaghetti mit grünen Bohnen

500 g grüne Bohnen	1 Bd. Basilikum
Salz	2 EL Tomatenmark
300 g Spaghetti	100 g frisch geriebener Parmesan
400 g Tomaten	5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Bohnen abrausen, putzen, in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Spaghetti in Salzwasser nach Anleitung bissfest garen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, etwas davon zur Seite stellen.

Knoblauch abziehen. Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseite legen. Tomaten, Knoblauch, Basilikum und Mark pürieren. Die Hälfte des Parmesans und das Olivenöl unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen, Spaghetti abgießen, abtropfen lassen, vermengen. Mit dem Tomatenpesto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Tomatenwürfel, restlichen Parmesan darüber geben. Mit übrigem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 630 kcal; E 23 g, F 33 g, KH 59 g

10.31 Spaghettini mit dicken Bohnen und Speck

1 kg dicke Bohnen (in der Hülse)	400 g Spaghettini
Salz	4 EL Olivenöl
100 g geräucherter durchwachsener Speck	Pfeffer
1 Zwiebel	250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
250 g Cocktailtomaten	30 g ger. Parmesan
1/2 Bd. Majoran	

Die Bohnen enthülsen, in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Speck in 4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, hacken. Tomaten waschen und halbieren. Majoran abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin goldbraun braten. Die Zwiebel zufügen und glasig dünsten.

Dicke Bohnen, Majoranblättchen und Tomatenhälften in die Pfanne geben, ca. 4 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Zu den Bohnen geben und unterheben. Mit zerbröckeltem Ricotta und Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 10/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 0 kcal; E 44 g, F 30 g, KH 102 g

10.32 Teigwaren mit Bohnen

400 g weiße Bohnen,	3 EL Aceto Balsamico,
1 Zwiebel (Viertel),	250 g kurze Teigwaren,
1 Knoblauchzehe (halbiert),	4 EL Olivenöl,
1 Selleriestange (10 cm lange Stücke),	Salz
Salz,	

In einem Topf ca. 1,5 l Wasser zum Kochen bringen. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie dazugeben. Die Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde lang köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Erst gegen Ende der Kochzeit Salz dazugeben, weil sonst die Bohnen nicht weich werden. Wenn die Bohnen weich sind, das Wasser abgießen und den Knoblauch entfernen.

In der Zwischenzeit die Teigwaren al dente kochen und unter die gekochten Bohnen mischen. Mit Olivenöl und Aceto Balsamico abschmecken und heiß servieren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Aceto Balsamico Folge 325 vom 17. Oktober 2004 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

10.33 Tortellini mit Mais und Bohnen

250 g kleine Möhren	(Fertigprodukt mit Spinat- oder Ricottafüllung)
200 g grüne Bohnen	
250 g kleine Zucchini	1 EL Olivenöl
150 g Baby-Maiskolben (aus dem Glas)	1 Zitrone, Saft von
1/2 Bd. Petersilie	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer
400 g Tortellini	

Möhren, Bohnen und Zucchini abbrausen, putzen. Möhren und Bohnen je nach Größe eventuell halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden. Maiskolben abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Zucchini, Möhren, Bohnen und Mais ca. 3 Min. dünsten. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Weitere 3 Min. dünsten.

Eine Schüssel vorwärmen. Die Tortellini in einem Sieb abtropfen lassen. Zum bissfest

gegarten Gemüse geben, vorsichtig unterheben. Die fertige Tortellini-Gemüse-Mischung in die Schüssel füllen, mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Extra Tipp Jetzt ist Mais-Saison. Ersetzen Sie den Baby-Mais durch einen frischen Kolben. Diesen putzen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Die leuchtend gelben Rädchen machen das Gericht noch knackiger.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen Sammelrezepte 09/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: 25 Min.

Pro Person: 300 kcal; E 10 g, F 17 g, KH 29 g

10.34 Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen

500 g frische Trofie

200 g Kartoffeln

150 g grüne Bohnen

30 g Ricotta

2 EL Olivenöl

1 EL geriebener Parmesan

frisches Basilikum

1 Knoblauchzehe

Salz

Kartoffeln schälen, gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen und klein schneiden. Bohnen putzen und größere durchbrechen.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Bohnen zehn Minuten garen. Dann die Kartoffel zugeben und zehn Minuten weiterkochen. Bohnen und Kartoffeln abgießen.

Knoblauch und Basilikum zusammen hacken und mit Öl verdünnen. Dieses Pesto mit Ricotta und Parmesan verrühren. Zuletzt die Kartoffeln und Bohnen zugeben, vorsichtig umrühren.

In einem anderen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Trofie (leicht gedrehte kurze Nudeln) al dente garen. In eine Schüssel geben und mit dem Gemüse-Pesto vermengen. Gut umrühren und sofort servieren.

Aus Ligurien.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 4/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11 Reisgerichte

11.1 Paniscia novarese

300 g Reis	1 Zwiebel
100 g Leber-Mortadella	5 Blätter Wirsing
200 g frische, enthülste Borlotti-Bohnen	3 reife Tomaten
50 g Schweineschwarte	1/2 Glas Rotwein
50 g fetter Speck	Fleischbrühe
1 Stange Sellerie	Salz
1 Möhre	Pfeffer

Schwarte kurz in kochendem Wasser überbrühen, abgießen und in Streifen schneiden. Möhre schaben und Fäden am Sellerie entfernen. Diese Gemüse waschen und grob hacken. Tomaten abziehen und hacken.

Möhre, Sellerie und Tomaten in eine Kasserolle geben, Schwarte, Bohnen und Wirsing zugeben und mit zwei Litern Wasser bedecken. Leicht salzen und pfeffern. Die Gemüsebrühe aufkochen und anderthalb Stunden garen.

Zwiebel abziehen. Zusammen mit dem Speck und der Mortadella hacken. Die gehackten Zutaten in eine Kasserolle geben. Butter zugeben und sanft anbraten. Reis zugeben und unter Rühren rösten.

Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Mit heißer Brühe begießen und Risotto gar kochen, dabei nach und nach weitere heiße Brühe zugießen. Die Paniscia vom Herd nehmen und fünf Minuten ruhen lassen, dann servieren.

Aus Novara.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 4/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 2 Stunden

11.2 Persischer Dillreis

300 g Basmati- oder Siam-Patna-Reis	50 g Butter oder Margarine, in Stücken
4 1/2 dl Wasser	1 Bd. Dill, fein geschnitten
3/4 TL Salz	<i>Dillsauce</i>
500 g Fave-Bohnen, aus der Hülse gelöst (ergibt 125 g)	180 g griechisches Joghurt nature
Salzwasser, siedend	2 EL Dill, fein geschnitten

2 Prisen Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Kardamom, evtl.

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Den Reis mit dem Wasser und dem Salz in einer Pfanne aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. kochen. Dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern. Fave-Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich kochen, abtropfen, evtl. Häutchen entfernen. 3A der Butter- oder Margarinestücke in einem Bratopf verteilen. Vi des Reises darauf geben, je die Hälfte der Fave-Bohnen und des Dills darauf verteilen. Die Hälfte des restlichen Reises, dann restliche Bohnen und Dill darauf verteilen, mit dem restlichen Reis bedecken. Restliche Butter- oder Margarinestücke dem Pfannenrand entlang verteilen. Deckel mit einem Küchentuch umwickeln (siehe Hinweis), Bratopf damit zudecken. Den Reis bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten, bis sich am Pfannenboden eine goldbraune Kruste gebildet hat, Reis nicht wenden.

Dillsauce: Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren, zum Reis servieren.

Hinweise: - Pfannendeckel mit einem Küchentuch umwickeln, damit keine Kondenswassertropfen in den Reis fallen und sich eine schöne Kruste bilden kann. - Der Dillreis ist eine Spezialität aus Persien, die je nach Saison mit Fave-Bohnen, Erbsli oder Kefen zubereitet wird. - Fave-Bohnen (Puff- oder Ackerbohnen) sind eine südliche Spezialität. Wie bei Erbsen werden nur die Samen gegessen.

Tipp: statt Fave-Bohnen tiefgekühlte Erbsli verwenden, diese jedoch nicht vorkochen, sondern gefroren verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 05/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 510 kcal / 2134 kJ; E 16 g, F 14 g, KH 66 g

11.3 Reis mit Bohnen und Krabben

250 g Reis	1 TL Zucker
1/2 l Wasser	1 TL Sojasoße, evtl. mehr
100 g grüne Bohnen	1 TL Sambal oelek, evtl. mehr
2 Knoblauchzehen, evtl. mehr	2 Eier
3 klein. Zwiebeln	250 g Grönlandkrabben
1 Tomate	Salz
250 g Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
5 EL Öl	

Reis und Wasser im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen und 20 Min. auf 0 ausquellen lassen.

Bohnen putzen. 5 Min. blanchieren, kalt abschrecken, in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln pellen und fein würfeln. Tomate würfeln. Hähnchenfleisch in feine Streifen

schneiden.

Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin goldbraun braten. Zucker darüberstreuen und schmelzen. Fleisch dazugeben, rundherum anbraten. Mit Sojasoße und Sambal oelek würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Eier verquirlen. In die Pfanne geben und stocken lassen.

Die gebratenen Zutaten, Reis, Bohnen, Tomatenwürfel und Krabben zum Ei geben, alles auf 2 oder Automatik -Kochstelle 9 - 10 etwa 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Chilischote und Gurkenschale garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 531 kcal / 2221 kJ

11.4 Reis mit Borlotti-Bohnen

420 g Reis

1 EL Mehl

250 g enthülste Borlotti-Bohnen

1 Zwiebel

1 EL Tomatensoße

1 Glas Rotwein

4 EL Olivenöl

Salz

Zwiebel abziehen und hacken. Mit einem EL Öl und zwei EL Wasser bei niedrigster Hitze die Zwiebel glasig dünsten.

Bohnen zugeben, mit Mehl anschwitzen und rühren. Salzen, Tomatensoße zugeben, ebenso den Wein, Deckel aufsetzen und kochen, bis die Bohnen weich werden. Falls nötig, während der Garzeit mit weiterem warmem Wasser begießen.

Reis in reichlich kochendem Salzwasser garen, al dente abgießen und mit restlichem Öl vermengen. In einzelne Schalen geben und mit Bohnen und ihrer Soße begießen. Dieses Gericht aus der Lombardei ist ein 'piatto unico', d.h. es wird danach kein zweiter Gang gegessen.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 4/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

12 Salate

12.1 Apfel-Bohnen-Salat

250 g schwarze Bohnen	4 EL Rotweinessig
1 1/2 l Wasser	6 EL Öl
500 g grüne Äpfel	etwas Fruchtsud
200 g getrocknete Aprikosen	Salz
1/4 l Zuckerwasser	Pfeffer
<i>Marinade:</i>	Chilipulver

Bohnen in der angegebenen Wassermenge einweichen und auf mittlerer Gasflamme gar kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Äpfel schälen, in Achtel schneiden und mit den Aprikosen im Zuckerwasser dünsten. Aus Essig, Öl, Fruchtsud und Gewürzen eine pikante Marinade bereiten. Mit den restlichen Zutaten vermischen und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

12.2 Böhnlisalat mit Orangen

<i>Orangenbutter</i>	wenig Cayennepfeffer
50 g Butterweich	1 EL Curry
1/2 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und	1 TL Zucker
1 EL Saft	1/4 TL Salz
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	wenig Pfeffer
2 Dos. weiße Bohnen (je ca. 250 g; z.B. Cannellini), abgetropft, abgespült	<i>Sonstige</i>
<i>Sauce</i>	1 Orange
1 EL Weißweinessig	140 g Schinkentranchen, in Streifen
2 EL Rapsöl	200 g Halbweißbrot, in Scheiben, quer halbiert
1 Knoblauchzehe, gepresst	150 g Cicorino rosso, in Blättern

Butter mit Orangenschale und -saft verrühren, würzen.

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren, Sauce würzen, Bohnen begeben, mischen.

Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. In ca. 1 cm große Würfel schneiden. Orangenwürfel und aufgefangenen Saft zu den Bohnen geben, sorgfältig mischen. Schinken in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, beiseite stellen. Brotscheiben in derselben Pfanne beidseitig je ca. 2 Min. rösten, mit der Orangenbutter bestreichen. Je 2 mittelgroße Cicorino-Blätter auf den Tellern anrichten, restliche Blätter in feine Streifen schneiden, mit den Bohnen und den Orangen mischen. Salat in die Blätter verteilen, Schinkenstreifen darauf verteilen, Orangen- Toasts dazu servieren.

★ Quelle: Betty Bossi 02/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 465 kcal / 1944 kJ; E 19 g, F 20 g, KH 52 g

12.3 Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing

1 Bd. Estragon	10 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
300 g Tomaten	Pfeffer aus der Mühle
200 g Allgäuer Bergkäse	1/4 TL Zucker
1 Radicchio	1 TL mittelscharfer Senf
1 heller Eichblattsalat	8 EL Rotweinessig
Meersalz	1 TL Tomatenmark
600 g grüne Bohnen	30 g Schalotten

Bohnen waschen, putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest oder etwas weicher garen, anschließend abgießen und kalt abschrecken. Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, gut abtropfen lassen. Bergkäse entrinden, zuerst in 3 mm Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Blütenansätze der Tomaten entfernen. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Anschließend halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite stellen, Rest fein hacken. Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Tomatenmark, Rotweinessig und Senf verrühren. Mit Meersalz, Zucker und Pfeffer würzen, mit Rapsöl aufrühren. Salatzutaten auf 4 Portionstellern anrichten, mit dem Dressing übergießen. Mit restlichen Estragonblättern garniert servieren.

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.4 Bohnen-Kartoffel-Salat

500 g kleine Kartoffeln	Pfeffer
Salz	1 EL Zitronensaft
500 g grüne Bohnen	1 Prise Zucker
2 Zwiebeln	2 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen	3 EL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	2 EL gehackte Petersilie

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen und pellen. Bohnen waschen, putzen und ca. 15 Min. in Salzwasser garen. Dann abgießen und eiskalt abschrecken.

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe teilen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Beides im erhitzten Olivenöl andünsten. Die Kartoffeln halbieren, zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und einige Minuten braten. Dann in eine Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen und die Bohnen vorsichtig unterheben.

Zitronensaft, Zucker, Sesamöl, Essig und Petersilie verrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und das Dressing auf den Salat träufeln. Den Bohnen-Kartoffel-Salat ca. 2 Std. ziehen lassen und nach Wunsch mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue - Salate Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: ca. 25 Min.

pro Person: 205 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 21 g

12.5 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen

500 g grüne Bohnen, quer halbiert	1/4 TL Salz
3/4 TL Salz	wenig Pfeffer
<i>Soße</i>	<i>Weiteres</i>
1 EL grobkörniger Senf	400 g Gschwellti (fest kochende Sorte)
4 EL Weißweinessig	vom Vortag, geschält, in ca. 7 mm dicken
5 EL Rapsöl	Scheiben
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	2 geräucherte Forellenfilets (ca. 120 g),
2 EL Bohnenkraut, fein gehackt	in kleinen Stücken

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Bohnen begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weich garen. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Soße: Alle Zutaten für die Soße in einer Schüssel gut verrühren, würzen.

Kartoffeln und Bohnen zur Soße geben, sorgfältig mischen, ca. 30 Min, ziehen lassen. Fischstücke auf dem Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 7/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 290 kcal / 1212 kJ; E 11 g, F 17 g, KH 23 g

12.6 Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren

2 Kapuzinerkresse- Blüten	1/2 EL Petersilie
1 Kopf Eichblattsalat	1/2 EL Schnittlauch
Pfeffer, Salz	1/2 Chilischote
Brunnenkresse	10 Stachelbeeren
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	10 Stachelbeeren
2 1/2 EL Rotweinessig	30 g Räucherspeck
1 EL Bohnenkraut	2 klein. Kartoffeln
1/16 l Balsamico	1 klein. rote Zwiebel
1/2 EL Butterschmalz	120 g Bohnen
4 Radicchioblätter	240 g Hähnchenleber

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Bohnen an beiden Seiten etwas abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen und schräg halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln; Chilischote in Röllchen schneiden; Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Stachelbeeren säubern, halbieren; Radicchioblätter säubern, feine Streifen schneiden; Bohnenkraut abzupfen, Streifen schneiden. Räucherspeck fein würfeln, in heißer Pfanne kross auslassen. Eichblattsalat waschen, trocknen. Kartoffeln, Bohnen, Speck, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln, Chili, Bohnenkraut in einer Schüssel gut vermengen, Rotweinessig, Rapsöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut unterheben, ca. 1 Stunde ziehen lassen. Balsamico in einer Pfanne gut reduzieren lassen, Stachelbeeren zufügen, darin nur baden lassen, so dass die Beeren nicht zu weich werden. Hähnchenleber in heißem Butterschmalz beidseitig langsam braten und durchziehen lassen, mit Pfeffer würzen, im letzten Moment mit Salz nachwürzen. Eichblattsalat als Bett in tiefem Teller anrichten, Bohnen-Kartoffelsalat darauf anhäufeln, Leber darauf verteilen. Stachelbeeren mit Balsamico darüber geben, mit Brunnenkresse und Kapuzinerblüte garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 75

12.7 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli

Sauce

1 EL Kräutersenf
 3 EL Kräuternessig
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 dl Gemüsebouillon
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Zwiebel, fein gehackt
 500 g Bohnen (z. B. Buschbohnen), evtl. schräg halbiert
 1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 125 g)
 3 dl Gemüsebouillon
 2 Paar Wienerli, schräg in ca. 2 cm langen Stücken
 3 EL Basilikum, fein geschnitten

Salat

1 EL Öl

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Salat: Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Bohnen und Mais begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Gemüse offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. knapp weich köcheln. Wienerli begeben, ca. 5 Min. mitköcheln, Gemüse und Wienerli mit der Kochflüssigkeit zur Sauce geben, mischen, etwas abkühlen, Basilikum daruntermischen.

Lässt sich vorbereiten: Salat ohne Basilikum 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 323 kcal / 1350 kJ; E 12 g, F 26 g, KH 12 g

12.8 Bohnen-Orangen-Salat

1 klein. Dose Riesenbohnen (185 g)
 1 rote Zwiebel
 2 Orangen
 3 TL Thymian (frisch gehackt)
 Salz

1/2 TL Pulbiber (türkisches Chiligewürz ersatzweise Chiliflocken)
 Zucker
 3 EL Olivenöl

Bohnen in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel fein hobeln (oder in sehr feine Ringe schneiden).

Von den Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden und die Orange so schälen, dass die weiße Innenhaut vollständig entfernt ist. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Orangenreste gut ausdrücken, Saft auffangen.

Orangensaft mit Thymian, Salz, Pulbiber, 1/2 TL Zucker und Olivenöl verrühren. Bohnen, Orangenfilets und Zwiebelringe in eine Schale geben. Vinaigrette darübergeben und vorsichtig mischen. Salat ca. 30 Minuten marinieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Quelle: e&t spezial 1/2015 - Ofenglück Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Marinierzeit 30 Minuten

Zubereitungszeit 15 Minuten

pro Portion: 265 kcal / 1108 kJ; E 5 g, F 15 g, KH 23 g

12.9 Bohnen-Paprika-Salat

2 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen	6 EL Weißwein-Essig
1 groß. Gemüsezwiebel	4-5 EL Öl
3 rote und	Salz
3 gelbe Paprikaschoten	1 TL Zucker
2 grüne Paprikaschoten	einige Spritzer Tabasco
6-8 EL Tomatenketchup	1/2 Kopf Eisbergsalat
1 EL mittelscharfer Senf	

1. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

2. Für die Salatsoße Ketchup, Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Zucker und Tabasco würzen. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unterheben. Salat nochmals abschmecken.

★ Quelle: kochen & genießen 7/98 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 6 g, F 5 g, KH 14 g

12.10 Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen

80 g Bohnen	6 schwarze Oliven
je 1/4 Paprikaschoten (gelb, rot)	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1/4 Zwiebel
1/2 Frühlingszwiebel	1/2 Chilischote
4 Aprikosen	1 EL Obstessig
8 Chicoréeblätter	2 EL Sherryessig
4 Rucolablätter	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
60 g Weichkäse in Salzlake	Jodsalz, Pfeffer
1/2 EL Kapern	1/2 EL Bohnenkraut

Bohnen oben und unten etwas abschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss kochen, abtropfen lassen. Paprika entkernen, säubern, in feine Streifen schneiden. Tomate abziehen, entkernen, in Filets schneiden. Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln säubern, beides feinblättrig schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel

schneiden. Weichkäse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Würfel schneiden. Aprikosen halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Bohnenkraut grob schneiden; Chili fein schneiden. Rucola, Chicoréeblätter säubern, in tiefem Teller aufreihen. Bohnen, Paprika, Tomatenfilets, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Weichkäse, Aprikosen in einer Schüssel gut vermengen, Bohnenkraut dazu geben. Obstessig, Sherryessig, Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer, Kapern, Chili, Oliven, Knoblauch gut verrühren und über den Salat gießen, gut unterheben - einziehen lassen. Salat auf vorbereitetem tiefem Teller anrichten, mit Bohnenkrautsträußchen garnieren, kurz mit Pfeffermühle darüber gehen.

Mengenangabe: 2 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.11 Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring

2 Dos. (à 425 ml) große weiße Bohnen (z. B. italienische)	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Prise Zucker
75-100 g Räucherspeck	2 Scheib. (à 50 g) Weißbrot
2-3 EL Olivenöl	2 EL Butter
5 EL Weißwein-Essig	4 mittelgroße Tomaten
	1 Bd. Schnittlauch

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Speck in Streifen schneiden und knusprig auslassen. Mit Öl, Essig und 5 EL Wasser ablöschen. Speck- Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Bohnen und Lauchzwiebeln mischen. Alles ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Brot würfeln und in heißer Butter unter Wenden rösten. Herausnehmen. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Ringartig auf eine Platte legen, würzen. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Bohnen-Speck-Salat darauf anrichten. Mit Schnittlauch und Croûtons bestreuen. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 06/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 450 kcal / 1890 kJ; E 13 g, F 27 g, KH 36 g

12.12 Bohnen-Thunfisch-Salat

1 Dos. Thunfisch in Öl (200 g)	1 EL Zitronenschale (fein abgerieben, unbeh.)
1 Dos. Bohnen, weiße (425 g)	2 EL Zitronensaft
1 Glas Kapern	5 EL Gemüsebrühe (Instant)
2 Zwiebeln, rote	

Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Zitrone
Zucker	

Thunfisch abgießen, grob zerpfücken. Bohnen und Kapern abgießen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden.

Zitronenschale mit Saft, Brühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen, mindestens 3 Std. durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

* Quelle: Winke & Rezepte 09 / 97

** Erfasst: Lothar Schäfer

Zubereitungszeit 15 Minuten

Pro Portion: 114 kcal / 479 kJ

12.13 Bohnen-Tomaten-Salat

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

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.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste: Bohnen Folge 239, vom 16. Juli 2000 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

** Bearbeitet von Lothar Schäfer

12.14 Bohnen-Tomaten-Salat

300 g breite Bohnen	2 EL Tomatenmark
Salz	Tomatenwürzsalz
200 g weiße Bohnen (aus der Dose)	1 TL getrocknete Salatkräuter
3 Tomaten	2 EL Öl
5 EL Barbecuesoße	

Breite Bohnen waschen, putzen und in Stücke teilen. In Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Bohnen abgießen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen, in Spalten teilen.

Soße und Tomatenmark verrühren, mit Würzsalz, Salatkräutern abschmecken. Öl und evtl. etwas Wasser unterziehen. Breite und weiße Bohnen sowie die Tomaten dekorativ in einer flachen Schale anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 90 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 8 g

12.15 Bohnensalat

500 g grüne Bohnen	etwas Zitronensaft
1 Tasse Salzwasser	1 Pr. Muskat
4 Stengel Bohnenkraut	250 g Birnen
100 g Mayonnaise (50 %)	Zitronensaft
abgeriebene Zitronenschale	125 g roher Schinken

Bohnen putzen, waschen, brechen, mit 1 Tasse Salzwasser und Bohnenkraut auf 3 zum Kochen bringen und 20 - 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, dann abgießen und abkühlen lassen. Mayonnaise mit Zitronenschale, -saft und Muskat abschmecken. Birnen waschen, würflich schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden, Schinken würfeln, mit Birnen und Bohnen vorsichtig unter die Mayonnaise mischen, etwas durchziehen lassen.

32 g Eiweiß, 88 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 5190 kJ, 1239 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 06 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

Zubereitungszeit 40 Minuten

12.16 Bohnensalat

400 g grüne Bohnen	1 EL Zitronensaft
starkes Salzwasser	1/2 dl Gemüsebouillon
1 EL Margarine oder Butter	2 EL Essig
4 Frühlingszwiebeln, geviertelt,	Salz
Kraut in Stücken	Pfeffer aus der Mühle
250 g Champignons, halbiert, evtl. geviertelt	2 hartgekochte Eier, gehackt

Die Bohnen in wenig Salzwasser während ca. 15 Minuten ohne Deckel knapp weich kochen, kurz in sehr kaltes Wasser geben, abtropfen lassen, quer halbieren.

Frühlingszwiebeln in der wannen Margarine oder Butter ca. 5 Minuten andämpfen. Die mit Zitronensaft beträufelten Champignons zugeben, ca. 10 Minuten mitdämpfen. Bohnen beifügen, mit Bouillon und Essig ablöschen, vom Feuer nehmen, würzen. Anrichten und die gehackten Eier darüber verteilen. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Anstelle der Frühlingszwiebeln 1-2 Lauchstängel, halbiert und in Stücke geschnitten, verwenden.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 7 August 1987

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.17 Bohnensalat

750 g Bohnen	2 Zwiebeln, gehackt
1 Zweiglein Bohnenkraut	1 Knoblauchzehe, gepresst
Salzwasser	1 EL Bohnenkraut und Oregano, gehackt
1 klein. Blumenkohl, in Röschen	1/2 TL Salz
1 Dos. Maiskörner (ca. 300 g), abgetropft	Pfeffer aus der Mühle
<i>Sauce</i>	4 EL Essig
2 EL Senf	6 EL Öl

Die Bohnen mit dem Bohnenkraut im kochenden Salzwasser während ca. 15 Minuten knapp weich kochen, alles herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

In demselben Wasser die Blumenkohlröschen 3-4 Minuten knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.

Die Bohnen halbieren, mit den noch warmen Blumenkohlröschen, Maiskörnern und der Sauce vermischen. Etwas ziehen lassen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1987

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.18 Bohnensalat

750 g Bohnen	1/2 Bd. Bohnenkraut, Blätter abgezupft
<i>SAUCE</i>	2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL grober Senf	150 g Frühstücksspeck, in Tranchen, geviertelt
3 EL Rotweinessig	1 Bd. Frühlingszwiebeln
6 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl	1/2 Bd. Bohnenkraut, Blätter abgezupft

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Knoblauch zu einer sämigen Sauce verrühren.

Bohnensalat: Die Bohnen in wenig Flüssigkeit kochen. Noch heiß zur Sauce geben, mischen. Den Speck ohne Fett in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln bis auf 5 cm in feine Ringe schneiden, den Rest vierteln und im ausgetretenen Speckfett knapp weich dämpfen. Alle Zwiebeln, Speck und Bohnenkraut unter die Bohnen mischen, sofort servieren.

* Quelle: Betty Bossi 07/1992 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.19 Bohnensalat

50 g rote Bohnen (Indianerbohnen)	1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
50 g weiße Bohnen (Perlbohnen)	<i>Sauce</i>
50 g grüne Bohnen (Flageolet)	1 Zweiglein Thymian
2 1/2 dl Wasser	1/2 TL Salz
1 TL Salz	1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 Lauchstängel, in feine Rädchen geschnitten	5 EL Rotweinessig
1/2 Peperoni, rot, in Würfelt geschnitten	4 EL Öl

Die Bohnen über Nacht einweichen, Einweichwasser abgießen.

Wasser mit Salz aufkochen, Bohnen darin knapp weichkochen, gut abtropfen lassen, mit dem Gemüse vermischen.

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren und über die noch warmen Bohnen gießen, 1/2 Stunde ziehen lassen.

* Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1983

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.20 Bohnensalat

500 g Bohnen	1 TL grober Senf
200 g Artischockenherzen (Dose)	2 EL Rotweinessig
125 g rote Zwiebeln	1 TL Honig
1/2 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Minze	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	

Bohnen in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Artischockenherzen vierteln. Zwiebeln in Ringe teilen. Abgebrauste Petersilie, Minze und Knoblauchzehe hacken. Mit grobem Senf, Rotweinessig, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Mit Salatzutaten mischen.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2008 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min., !

pro Person ca.: 120 kcal; E 4 g, F 8 g, KH 8 g

12.21 Bohnensalat

500 g Brechbohnen	1 EL grober Senf
1/2 TL Salz	2 EL Rotweinessig
1 Tas. Wasser	4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
2 Stengel Bohnenkraut	1 durchgepreßte Knoblauchzehe,
<i>Sauce</i>	100 g Frühstücksspeck (dünn geschnitten),
	1 Bd. Frühlingszwiebeln.

Bohnen mit Salzwasser und Bohnenkraut zum Kochen bringen, 20-25 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 kochen.

Speckscheiben vierteln, in einer Bratpfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-8 langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Den unteren grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Zwiebeln vierteln und im ausgetretenen Speckfett knapp weich dünsten.

Senf, Essig, Öl und Knoblauch verrühren. Abgossene Bohnen, Speck und Zwiebeln mit der Salatsauce vermischen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 07 / 93 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

1061 kcal / 4447 kJ; E 19 g, F 88 g, KH 34 g

12.22 Bohnensalat

500 g Bohnen	1 klein. Zwiebel, gehackt
Salzwasser	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Bd. Radieschen, halbiert	1 EL Petersilie, gehackt
50 g Mandelblättchen	1/2 TL Streuwürze
<i>Sauce</i>	Worcestershiresauce
1 TL Senf	4 EL Essig
	5 EL Öl

Die Bohnen rüsten, in wenig Salzwasser während ca. 15 Minuten knapp weichkochen.

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Bohnen abtropfen lassen, evtl. halbieren, noch warm vorsichtig mit der Sauce mischen, kühl stellen. Die Radieschen druntermischen. Mandelblättchen ohne Fett hellbraun rösten und drüberstreuen.

Tipp: Im Dampfkochtopf benötigen Bohnen ca. 3 Minuten.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni/Juli 1985

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.23 Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenmame no Goma-ae)

400 g tiefgekühlte, feine grüne Bohnen	1 TL Zucker
Salzwasser, siedend	1 EL Sake (Reiswein)
<i>Sauce</i>	2 EL Sojasauce
1 dl Dashi (siehe Hinweise)	1/2 EL helle Miso-Paste (siehe Hinweise)
	2 EL Sesam, geröstet

Bohnen im Salzwasser ca. 8 Min. knapp weich kochen. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, beiseite stellen. Dashi und alle Zutaten bis und mit Miso-Paste in einer Pfanne verrühren, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Sauce etwas abkühlen. Sesam in einem Mörser zerstoßen, mit den Bohnen und der Sauce mischen.

Hinweise: - Dashi ist eine Art Fischbouillon. Es ist oft in Pulverform erhältlich und muss zuerst angerührt und kurz aufgekocht werden. Statt Dashi Gemüse-, Fisch- oder Hühnerbouillon verwenden. - Miso-Paste ist eine würzige, salzige Paste aus Sojabohnen.

★ Quelle: Betty Bossi 01/2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 76 kcal / 315 kJ; E 4 g, F 3 g, KH 8 g

12.24 Bohnensalat auf griechische Art

600 g grüne Bohnen	Pfeffer
Salz	2 EL Weißweinessig
2 gelbe Paprikaschoten	5 EL Olivenöl
4 Tomaten	1 Bd. Thymian
4 Radieschen	150 g Schafskäse

Bohnen waschen, putzen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin 10-12 Min. garen. Herausnehmen und in einem Sieb eiskalt abschrecken. Oder in Wasser mit Eiswürfeln legen und danach gut abtropfen lassen (so behalten die Bohnen ihre schöne grüne Farbe).

Die Paprika abbrausen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Schoten in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Früchte achteln. Die Radieschen putzen, abbrausen und feinhacken.

Salz, Pfeffer, Essig und Öl in einem Schälchen mischen, gehackte Radieschen unterrühren.

Bohnen, Paprika und Tomaten in einer Schüssel vermengen, die Marinade darüberträufeln. Den Thymian abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, feinhacken und unter den Bohnensalat heben. 60 Min. durchziehen lassen. Den Schafskäse würfeln und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen: ca. 12 Minuten

pro Person ca.: 270 kcal; E 0 g, F 23 g, KH 0 g

12.25 Bohnensalat auf griechische Art

250 g Reismudeln (z. B. Kritharaki; griech. Nudeln)	200-300 g griechischer oder Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer	1/8 l Milch
500 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe
3 groß. Fleischtomaten	2 Stiele Thymian
1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g)	1 EL Zitronensaft
	2 EL Olivenöl

Nudeln in kochendem Salzwasser 12-14 Minuten garen. Bohnen putzen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten dünsten. Nudeln und Bohnen abschrecken und auskühlen lassen.

Tomaten waschen, Zwiebel schälen. Beides in Stücke schneiden. Joghurt und Milch verrühren. Knoblauch schälen und direkt in den Joghurt pressen. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Mit Zitronensaft und Olivenöl unter den Joghurt rühren. Abschmecken. Alles mit Nudeln und Bohnen mischen. Dazu: milde Peperoni.

★ Quelle kochen & genießen 08/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Auskühlzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 180 kcal; E 5 g, F 5 g, KH 27 g

12.26 Bohnensalat Brasil

1/2 dl Orangensaft	Wasser nach Bedarf
2 EL Essig	<i>Salatsauce</i>
3 EL Öl	1/2 TL Salz
1 Orange	Pfeffer aus der Mühle
1 rote Zwiebel, in Ringen	1 Msp. Cayenne-Pfeffer
200 g schwarze Brasilbohnen	1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Die Bohnen über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen. Dann das Einweichwasser weggießen. Die Bohnen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt während ca. 1 1/2 Stunden knapp weich köcheln. Abtropfen lassen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über die noch warmen Bohnen gießen. Zugedeckt ziehen lassen. Die Orange schälen, die weißen Häutchen möglichst entfernen, vierteln, in Scheibchen schneiden. Mit den Zwiebelringen unter den Salat mischen.

Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Die Bohnen während ca. 20 Minuten im Dampfkochtopf weich kochen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 9 Oktober 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.27 Bohnensalat in Tomatenmarinade

600 g Buschbohnen

1/4 l Wasser

Salz

2 Zweige Bohnenkraut

1 Bd. Frühlingszwiebeln

150 g Kasseleraufschnitt

Marinade:

1/4 l Tomatenpüree

2 EL Tomatenmark

1 EL feingehackter Oregano

Salz

Cayennepfeffer

4 EL Öl

Bohnen in Stücke schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Bohnen und Bohnenkraut hineingeben und 20 Minuten fortkochen. Bohnenkraut entfernen, Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Kasseler in schmale Streifen schneiden. Für die Marinade Tomatenpüree mit Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken. Beilage: Weizenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

12.28 Bohnensalat mit Anis

Sauce

1 EL Kräutersenf

5 EL Kräuteressig

7 EL Olivenöl

3 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Salat

1 1/2 l Wasser

2 EL Salz

1 TL Anis

600 g Bohnen (z. B. Buschbohnen), evtl. quer halbiert

300 g Fenchel mit Kraut,

längs halbiert,	300 g Tomaten, in ca. 1 cm großen Würfeln
Kraut fein geschnitten,	1 EL Anis, geröstet
Rest quer in feinen Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren, Soße würzen.

Salat: Wasser mit Salz und Anis aufkochen, Hitze reduzieren. Bohnen offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. knapp weich kochen. Wasser abgießen. Bohnen kalt abspülen, abtropfen, mit der Soße mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. 3. Vor dem Servieren Fenchel, Kraut, Tomaten und Anis darunter mischen, Salat würzen.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 08/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 187 kcal / 782 kJ; E 5 g, F 15 g, KH 9 g

12.29 Bohnensalat mit Anis-Dressing

<i>Bohnen</i>	1 klein. Knoblauchzehe, halbiert
siedendes Salzwasser	1 Orange, wenig abgeriebene Schale und
1 1/2 TL Anissamen	4 EL Saft
200 g gelbe Stangenbohnen	1/2 Zitrone, nur Saft
200 g grüne Stangenbohnen	3 EL Olivenöl
1 Dos. Borlotti-Bohnen (ca. 400g), abgespült, abgetropft	2 EL Creme fraîche
	Salz
	Pfeffer, nach Bedarf
<i>Dressing</i>	1 Bd. Radiesli, in Scheiben
1/4 TL Anissamen, geröstet, zerdrückt	Herzblätter für die Garnitur

Salzwasser mit dem Anis würzen. Stangenbohnen darin 8-10 Min. köcheln, abgießen, abtropfen, schräg in Stücke schneiden, mit den Borlotti-Bohnen in die Pfanne zurückgeben. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte warm stellen.

Alle Zutaten für das Dressing bis und mit Orangensaft aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen, absieben. Die restlichen Zutaten darunterrühren, würzen.

Servieren: Radiesli und Bohnen mit der Sauce mischen, garnieren.

Tipp: Statt Borlotti-Bohnen aus der Dose ca. 250 g frische, ausgelöste verwenden, diese mit den Stangenbohnen im Aniswasser köcheln.

Dazu passt: Gebratene oder grillierte Polentaschnitten.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 8 September 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.30 Bohnensalat mit Avocado

500 g grüne Bohnen	1 TL Zucker
Salz	4 EL Weißweinessig
500 g Kirschtomaten	1 Bd. Frühlings-zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Avocado
1 Zwiebel	1 Bd. Basilikum
Pfeffer	

Grüne Bohnen waschen und putzen. In kochendem Salzwasser etwa 10 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen. Tomaten und grüne Bohnen mit der Marinade vermengen. Zugedeckt 3-4 Std. ziehen lassen. Frühlingszwiebeln abrausen, putzen, in Stücke teilen. Die Avocado halbieren, vom Stein befreien, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mit den Frühlingszwiebeln unter den Salat heben. Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Dazu schmeckt knuspriges Brot.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 10 Min.

Marinieren ca. 4 Std. Etwa 360

pro Person: E 5 g, F 33 g, KH 10 g

12.31 Bohnensalat mit Bacon

250 g Bohnen, grüne	Pfeffer
250 g Wachsbohnen	3 EL Weißweinessig
1 Tasse Wasser	Zucker
Salz	5 EL Öl
1 Bd. Petersilie, glatte	12 Scheib. Bacon (dänischer Frühstücksspeck)
1 Zwiebel	

Grüne Bohnen und Wachsbohnen putzen und zusammen 12 Min. in kochendem Salzwasser auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Abgießen und abschrecken.

Petersilie bis auf einige Zweige im Universalzerkleinerer fein hacken und mit der gewürfelten Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig, 1 Prise Zucker und Öl verrühren.

Bohnen mit der Salatsoße mischen. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 knusprig braun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Bohnensalat in einer Schüssel anrichten. Bacon und Petersilienblätter darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 06 / 98 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 527 kcal / 2108 kJ

12.32 Bohnensalat mit gebratener Putenleber

1 Glas weiße Bohnen (370 ml)	1/2 Bd. Petersilie
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1/2 Bd. Basilikum
250 g Cocktailtomaten	1 Schalotte
100 g Rauke	7 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Zitrone (unbeh.), abger. Schale und Saft	400 g Putenleber
von	Mehl
2 EL Balsamessig	40 g Butterschmalz
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Zucker	4-6 cl Portwein
1 Knoblauchzehe	

Weißer Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln. Rauke waschen, gut trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Für die Marinade Zitronenschale mit Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Knoblauchzehe pellen und durchpressen. Kräuter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Schalotte pellen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Kräuter und Schalotte zur Marinade geben und Öl unterrühren. Marinade über die vorbereiteten Salatzutaten geben und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

Putenleber in etwas Mehl wenden. Butterschmalz auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Leber von allen Seiten 6-10 Min. auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 8-10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9) braten. Leber mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Bratensatz mit Portwein löschen und etwas einkochen lassen. Putenleber kurz darin schwenken und heiß auf dem Bohnensalat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 2007 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.33 Bohnensalat mit gegrillter Hähnchenbrust

1 Zweig Thymian	1 TL Zucker
5 EL Rapsöl	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
Jodsalz, Pfeffer	4 EL Rapsöl
3 EL Weißweinessig	1 TL Zitronensaft
1/2 Bd. Petersilie	1 EL Orangensaft
200 g Tomaten	3 EL Rotwein
400 g grüne Bohnen	200 g Hähnchenbrust

Hähnchenbrust kalt abspülen und trockentupfen. Aus Rotwein, Orangensaft, Zitronensaft, Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten. Hähnchenfleisch 1 Tag darin ziehen lassen. Fleisch herausnehmen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Hähnchenbrust in Stifte schneiden. Bohnen putzen, in reichlich kochendem Wasser ca. 7 Minuten blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Tomaten häuten und in Achtel schneiden. Kräuter putzen, waschen und grob hacken. Essig, Jodsalz, Pfeffer und Rapsöl verrühren, mit Tomaten und Bohnen vermischen. Kräuter und Hähnchenbrust vorsichtig unterheben und servieren.

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.34 Bohnensalat mit geräucherter Putenbrust

1 Prise Zucker	250 g grüne Bohnen
3 Zweige Zitronenmelisse	100 g Wachsbohnen
200 g Tomaten	Salz
2 rote Zwiebeln	250 g Schneidebohnen
frisch gemahlener weißer Pfeffer	100 ml Brühe (Instant)
10 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 EL raffiniertes Rapsöl
4 EL Weißweinessig	1 TL Salbei, gehackt
1/2 Bd. Bohnenkraut	1 TL Majoran, gehackt
800 g frische, dicke Bohnen (ersatzweise	1 EL glatte Petersilie, gehackt
300 g TK-Bohnenkerne)	350 g geräucherte Putenbrust (im Stück)

Die Putenbrust häuten. Die Kräuter mit dem raffinierten Rapsöl mischen und die Außenseite der Putenbrust mit der Kräutermischung einreiben. In eine ofenfeste Form legen, die Brühe dazugießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen. Das Putenfleisch in Alufolie wickeln, den Bratensaft aufbewahren. Die Schneidebohnen in Rauten schneiden, 4 Minuten in Salzwasser blanchieren und abschrecken. Die Wachsbohnen 6 Minuten blanchieren, die grünen Bohnen 3-4 Minuten. Die dicken Bohnen palen, 4 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Die Häutchen abziehen (TK-Bohnenkerne 2 Minuten blanchieren und häuten). Alle Bohnensorten abtropfen lassen. Von dem Bohnenkraut die Blättchen abzupfen, ein paar davon zurücklegen. Den

Bratensaft mit dem Essig und dem Bohnenkraut pürieren, dabei das kaltgepresste Rapsöl in dünnem Strahl dazugießen. Zu einer cremigen Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten vom Stielansatz befreien, achteln, entkernen und in Streifen schneiden. Bohnen, Tomaten und Zwiebeln mit dem Dressing vermischen. Die Putenbrust dünn aufschneiden und zusammen mit dem Bohnensalat auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Bohnenkraut und den abgezupften Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

490 kcal / 2050 kJ

12.35 Bohnensalat mit Hähnchenspieß

500 g grüne Bohnen	3 EL Öl
Salz, Pfeffer	1/2 TL getr. Thymian
evtl. Zucker	5 EL Essig (z. B. Sherryessig)
1 Dos. (425 ml) weiße Bohnen	4-5 Stiele Salbei
200 g Pfifferlinge	500 g Hähnchenfilet
1 Zwiebel	200 g Kirschtomaten
10 Scheib. roher Schinken	8 Holzspieße

Bohnen putzen, waschen und -L halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen.

Weißer Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen, evtl. waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen, würfeln. 2 Scheiben Schinken in feine Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl knusprig braten, herausnehmen.

Pfifferlinge im heißen Bratfett unter Wenden 5-6 Minuten braten. Zwiebel und Thymian kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen. Aufkochen, Schinkenstreifen zufügen. Heiße Marinade und alle Bohnen mischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Rest Schinkenscheiben halbieren. Salbei waschen, Blättchen abzupfen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 16 Stücke schneiden. Jeweils mit Salbei belegen und mit Schinken umwickeln. Je 2 Fleischstücke auf einen Spieß stecken. In 2 EL heißem Öl rundherum 6-8 Minuten braten.

Tomaten waschen, halbieren und unter den Salat heben. Salat abschmecken. Spieße mit Pfeffer und wenig Salz würzen und darauf anrichten.

Getränk: Weißwein-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle kochen & genießen 07/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Marinierzeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 390 kcal; E 41 g, F 16 g, KH 17 g

12.36 Bohnensalat mit Honigdressing

250 g grüne Bohnen	1 EL Honig
2 Zweige Bohnenkraut	1 EL Zitronensaft
Salzwasser	1 EL Essig
100 g Champignons	3 EL Öl
<i>Marinade:</i>	schwarzer Pfeffer
	etwas Salz

Die Bohnen putzen und eventuell kleiner schneiden und mit dem Bohnenkraut in Salzwasser 10 Minuten dünsten. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Marinade mischen, abgetropfte Bohnen dazugeben und mit den Pilzen ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 16. bis 20. Juni 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.37 Bohnensalat mit Kasseler & Ei

1 kg Dicke Bohnen	400 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett (Stück)
300 g Wachs- und	1-2 EL Öl
300 g grüne Bohnen	2 Eier
1/2 Bd. Bohnenkraut	3 mittelgroße Tomaten
Salz	3-4 Stiele Estragon, evtl.
Pfeffer	250 g Vollmilch-Joghurt
Zucker	150 g Salatcreme
1 Zwiebel	2 TL mittelscharfer Senf

Dicke Bohnen enthülsen und waschen. Wachs- und grüne Bohnen putzen, waschen und halbieren. Bohnenkraut waschen, zusammenbinden.

Dicke Bohnen mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Wachs- und grüne Bohnen ca. 15 Minuten mitgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkraut entfernen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Kasseler trocken tupfen und würfeln. Im heißen Öl rundherum 3-4 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Alles herausnehmen.

Eier hart kochen. Abschrecken und auskühlen lassen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Estragon waschen, trocken tupfen und grob hacken. Mit Joghurt, Salatcreme und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Vorbereitete Salatzutaten und Joghurtsoße mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Eier schälen und in Spalten schneiden. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Eispalten anrichten.

Dazu schmeckt Baguettebrot. Getränk: Rotwein oder Bier.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

★ Quelle: kochen & genießen 06/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

Marinierzeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 530 kcal; E 35 g, F 31 g, KH 23 g

12.38 Bohnensalat mit Kichererbsen-Dressing

200 g Schneidebohnen	1 Zitrone, Saft
Salz	1 EL Olivenöl
135 g Kichererbsen (Dose)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel	1 Kästchen Kresse
2 EL Tahin (Sesampaste Reformhaus)	

Die Bohnen waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Schräg in breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser in 6-8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Kichererbsen mit 3-4 EL Dosenflüssigkeit im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Den Knoblauch ins Kichererbsenpüree pressen. Tahin, Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika waschen, halbieren und von den weißen Häutchen sowie Kernen befreien. Anschließend die Schote in feine Streifen schneiden.

Die Kresse mit der Schere abschneiden. 2/3 davon unter das Dressing rühren. Die Zwiebel in Streifen teilen.

Schneidebohnen, Paprika und Zwiebel auf 4 Teller verteilen. Jeweils etwas Kichererbsen-Dressing darüber geben und mit übriger Kresse garnieren. Restliches Dressing in einem Schälchen getrennt dazu reichen. Zu dem Bohnensalat schmecken kleine Party-Brötchen, z. B. mit Sesam und Sonnenblumenkernen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 08/2003 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 120 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 9 g

12.39 Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei

150 g frische oder	1 Zwiebel
1 Dos. (425 ml) weiße Bohnenkerne	3-4 EL Zitronensaft
500 g Schneidebohnen	4-6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	250 g kleine Tomaten
1 Prise Zucker	einige Blätter Römervalat
5-6 Stiele frischer oder	3 Knoblauchzehen
1/2 TL getrockneter Thymian	12-16 Salbeiblätter

Bohnenkerne waschen und in Wasser ca. 35 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen (Bohnenkerne aus der Dose abtropfen lassen).

Schneidebohnen putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen.

Thymian waschen, abzupfen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian verrühren. 3-4 EL Öl darunter schlagen. Zwiebel unterrühren. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen oder schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. In 1-2 EL heißem Öl goldbraun braten. Abtropfen lassen. Salbeiblätter waschen, gut trockentupfen und im Bratfett kurz braten. Ebenfalls abtropfen lassen. Beides über den Salat streuen.

Dazu schmeckt Fladenbrot. Getränk: kühle Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std. (ohne Wartezeit)

Portion ca.: 270 kcal / 1130 kJ; E 12 g, F 11 g, KH 30 g

12.40 Bohnensalat mit Lammfilet

500 g Buschbohnen	Thymian
300 g Bohnen, dicke (frisch oder tiefgefroren)	Bohnenkraut
200 g Linsen, rote	Salbei
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz
1/4 l heißer Rinderfond oder Brühe	Öl
4 EL Kräuter- oder Rotweinessig	20 g Butterschmalz
	200 g Lammfilet oder Lammkeule

Bohnen putzen und waschen und, je nach Länge, halbieren. In kochendem Salzwasser 5 bis 8 Minuten blanchieren, das Bohnenkraut mit einem Faden bündeln und mitkochen. Ganz wichtig ist es, das Kraut nach dem Kochen wieder zu entfernen. Das Bohnenkraut selber schmeckt bitter. Bei den dicken Bohnen die Schale öffnen, die Bohnenkerne herausdrücken, dann waschen und abtropfen lassen. Am besten blanchiert man die Buschbohnen und

dicken Bohnen getrennt, da beide eine unterschiedliche Garzeit haben. Die dicken Bohnen brauchen zwischen 10 und 15 Minuten. Beide Bohnenarten schreckt man nach dem Blanchieren ab und läßt sie abtropfen. Die frischen roten Linsen müssen in kräftig gesalzenem Wasser 5 bis 7 Minuten kochen. Dann abgießen und die Hälfte unter die Bohnen mischen. Die andere Hälfte pürieren oder durch ein Sieb streichen und zum Dressing dazugeben. Für das Dressing Essig, Öl, Pfeffer und Salz mischen, den feingewürfelten Knoblauch und die gewürfelte Zwiebel dazugeben. Bohnen und Dressing mischen und 20-30 Minuten marinieren lassen. Währenddessen das gesalzene und gepfefferte Lammfleisch in Butterfett in der Pfanne kurz anbraten. Danach das Fleisch in einer Kasserole oder auf einem Backblech in Alufolie 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen lassen. Am sichersten ist es, das Fleisch zwischendurch mal anzuschneiden, dann kann man genau sehen, wie weit es gebraten ist. Nachdem man das Fleisch aus dem Ofen geholt hat, sollte es ca. 5 Minuten ruhen, dann ist es beim Aufschneiden schön zart. Den Salat portionsweise auf einen Teller anrichten und das aufgeschnittene Fleisch dazulegen.

★ Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 15. bis 18. September 1997

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.41 Bohnensalat mit Matjes

1 Bd. Dill	500 g grüne Bohnen
2 rote Zwiebeln	Salz
200 ml Apfelsaft	250 g Kirschtomaten
100 ml Apfelessig	1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 EL Senfkörner	3- EL Zitronensaft
Pfeffer	1 TL Zucker
8 Matjesfilets	5 EL Olivenöl

Den Dill abbrausen, trockenschütteln und feinhacken. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Mit Dill, Apfelsaft, Essig, Senfkörnern und Pfeffer verrühren. Matjesfilets hineinlegen, über Nacht marinieren. Bohnen putzen, halbieren, in kochendem Salzwasser 10-15 Min. garen. Tomaten abbrausen, putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in Ringe schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verquirlen. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit Frühlingszwiebeln, Tomaten und dem Dressing mischen. Mit den abgetropften Matjesfilets servieren. Dazu passen Pellkartoffeln mit grobem Salz.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person: 950 kcal; E 52 g, F 75 g, KH 17 g

12.42 Bohnensalat mit Mozzarella

500 g grüne Bohnen	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 rote Zwiebeln	2 EL glatte Petersilienblättchen
300 g Kirschtomaten	5 EL Öl
150 g Mozzarella	1 Knoblauchzehe
6 EL Gemüsebrühe	4 Scheib. Vollkorntoast

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 10-12 Min. garen. Anschließend herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe teilen. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Alles mit den Bohnen auf einer Platte mischen. Brühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie sowie 2 EL Öl verrühren und über den Salat geben. Die Knoblauchzehe abziehen, in 3 EL Öl pressen und die Mischung salzen. Den Toast rösten, damit beträufeln und als würzige Beilage zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen ca. 12 Minuten

pro Person ca.: 370 kcal; E 15 g, F 24 g, KH 21 g

12.43 Bohnensalat mit Nüssen

150 g getrocknete weiße Bohnen	2 EL Nussöl
Salz	4 EL Sonnenblumenöl
250 g Wachsbohnen	3 EL Zitronensaft
6 Tomaten	Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	etwas Zucker
50 g Haselnüsse	

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Im Einweichwasser mit Salz 70-80 Min. garen. Wachsbohnen putzen, waschen und eventuell kleinschneiden. Die Bohnen in Salzwasser ca. 12 Min. garen. Alle Bohnen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten sowie Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Die Haselnüsse grob hacken. Für die Vinaigrette das Nussöl mit Sonnenblumenöl sowie Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Bohnen, Tomaten, Frühlingszwiebeln sowie Nüsse in eine Schüssel geben. Vinaigrette darüberträufeln und gut untermengen. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Freizeit Revue Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Person: 360 kcal

12.44 Bohnensalat mit Parmaschinken

600 g grüne Bohnen	1 mittelgroße Zwiebel
Salz	4-5 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)
Pfeffer	6-8 EL Olivenöl
Zucker	75 g Rucola (Rauke)
250 g kurze Nudeln	8-12 Scheib. Parmaschinken
50 g getr. Tomaten in Öl	evtl. gehobelter Parmesan zum Garnieren
200 g Kirschtomaten	

Bohnen putzen, waschen und 1-2 x durchbrechen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Nudeln ca. 8 Minuten mitgaren. Beides abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Mit Zwiebel, Nudeln, Bohnen, Kirsch- und getrockneten Tomaten mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Unter den Salat heben und abschmecken. Schinkenscheiben halbieren bzw. in breite Streifen schneiden. Salat mit Schinken und Parmesan anrichten.

Getränk: Weiß- od. Roséwein.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

* Quelle kochen & genießen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

Marinierzeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 500 kcal; E 19 g, F 21 g, KH 56 g

12.45 Bohnensalat mit Parmesan

2 Pkg. TK-Prinzessbohnen oder 800 g fri-	2 EL Olivenöl
sche Bohnen	1/2 Zitrone, Saft von
Salz	Pfeffer
1 EL Bohnenkraut, gerebelt oder 2 Zweige	80 g Parmesan am Stück
frisches Bohnenkraut	1 Vollkornfladenbrot oder 4 Vollkornbröt-
300 g Kirschtomaten	chen

Die tiefgefrorenen Prinzessbohnen in kochendem Wasser mit etwas Salz und dem Bohnenkraut ca. 10 Min. köcheln. Frische Bohnen waschen, putzen, etwas kleiner schneiden und in

Salzwasser mit dem Bohnenkraut bissfest kochen. Die Kirschtomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten halbieren. Bohnen in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, mit Tomaten auf einer Platte anrichten. Aus Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen und über das Gemüse träufeln. Zum Schluss den Parmesan darüberhobeln und evtl. mit Bohnenkraut garnieren. Fladenbrot bzw. Brötchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: lisa 7/2005 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 440 kcal; E 23 g, F 15 g, KH 53 g

12.46 Bohnensalat mit Rindfleisch

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

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.

* Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Bohnen Folge 340, vom 10. Juli 2005 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt Bearbeitet von Lothar Schäfer

12.47 Bohnensalat mit Rindfleisch

750 g grüne Bohnen	2 rote Spitzpaprika
Salz	125 ml Brühe
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
600 g Rindfleisch (Hüfte)	2 EL Tomatenketchup
3 EL Senf	Zucker
2 EL Öl	Chilipulver
Pfeffer	

Bohnen putzen, abbrausen und in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Rindfleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Mit Senf mischen. Zusammen mit den Zwiebelringen in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Die Paprika putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Für das Dressing den Bratensatz mit Brühe ablöschen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Tomatenketchup einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili kräftig würzen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen, ca. 2 Std. marinieren. Nach Wunsch mit Bohnenkraut garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 10 Min.

Marinieren ca. 2 Std.

pro Person ca.: 320 kcal; E 37 g, F 13 g, KH 13 g

12.48 Bohnensalat mit Rindfleisch

1 Dos. rote Bohnen (Abtropfgewicht etwa 265 g)	1/8 l Rindfleischbrühe
1 Dos. weiße Bohnen (Abtropfgewicht etwa 265 g)	3 EL Essig
400 g gekochtes Rindfleisch	2 TL Senf
400 g säuerliche Apfel	Salz
2 klein. Zwiebeln	Pfeffer
<i>Marinade</i>	Zucker
	2 EL Schnittlauchröllchen
	4 EL Öl

Bohnen abtropfen lassen, Fleisch, Äpfel und Zwiebeln in Würfel schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, mit den Salatzutaten mischen, kühl stellen und durchziehen lassen. Dazu schmecken Roggenbrötchen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

12.49 Bohnensalat mit Schafskäse

750 g grüne Bohnen	1/8 l Wasser
frisches Bohnenkraut	2 rote Zwiebeln
Salz	Pfeffer

Salz	150 g Schafskäse
4 EL Essig	1 Bd. Basilikum
4 EL Öl	

Bohnen in Stücke brechen, mit Bohnenkraut und Salz im Wasser ankochen und 15 Minuten fortkochen. Abgießen und dabei 3 EL Kochwasser auffangen.

Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dem Kochwasser übergießen. Pfeffer, Salz, Essig und Öl dazugeben und verrühren. Marinade über die abgekühlten Bohnen gießen.

Schafskäse zerbröckeln, Basilikumblätter in Streifen schneiden, unter die Bohnen mischen und Salat durchziehen lassen. Als Beilage zu Lammkoteletts und Bauernbrot servieren.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.50 Bohnensalat mit Speck

300 g Cocobohnen	3 EL Apfelessig
500 g Buschbohnen	2 EL Rapsöl
2 Zweiglein Bohnenkraut	Salz, Pfeffer
Salzwasser, siedend	Kapuziner- und Borretschblüten zum Garnieren
1 Schalotte	
150 g Speckwürfeli	

Bohnen schräg in Stücke schneiden, mit dem Bohnenkraut im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen. Herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen. Schalotte fein hacken, mit den Speckwürfeli in derselben Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Bohnen daruntermischen. Essig und Öl verrühren, würzen. Über die Bohnen gießen, mischen Bohnensalat auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren. Dazu passt: Focaccia.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 06/2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit 30 Minuten

pro Person: 237 kcal / 988 kJ; E 11 g, F 17 g, KH 8 g

12.51 Bohnensalat mit Spinat und Möhren

1 Bd. junge Möhren (ca. 500 q)	1 Zitrone, Saft von
Salz	Pfeffer
150 g grüne Bohnen	Zucker
100 g junger Blattspinat	2 EL Walnussöl
1/2 Bd. Petersilie	2 Reis-Crisp-Taler
200 g Joghurt	

Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Sie sollten noch Biss haben. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden abziehen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. garen. In ein Sieb gießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spinat verlesen, waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken.

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verrühren. Die Petersilie unterheben.

Möhren und Bohnen in einer Schüssel mischen. Den Blattspinat locker unterheben. Den Salat auf Teller verteilen. Mit dem Joghurtdressing beträufeln und die Reis-Crisp-Taler darüber bröckeln.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 120 kcal; E 5 g, F 6 g, KH 6 g

12.52 Bohnensalat mit Thunfisch

600 g Brechbohnen

1/4 l Wasser

Salz

300 g kleine Pellkartoffeln

250 g Tomaten

1 rote Zwiebel

80 g schwarze Oliven

2 Dos. Thunfisch

(Abtropfgewicht je etwa 150 g)

Marinade

3 EL Weißweinessig (evtl. mehr)

1 Knoblauchzehe (feingehackte)

1 TL Bohnenkraut (feingehackte)

Salz

Pfeffer

6 EL Olivenöl

Bohnen im Wasser mit Salz ankochen und 15 Minuten fortkochen, abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben, Tomaten in Spalten und Zwiebel in Ringe schneiden. Oliven entsteinen und vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Alle Zutaten mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, unter die Salatzutaten heben und abschmecken. Salat mindestens 60 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken. Beilage: Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

12.53 Bohnensalat nach Försterinnenart

1/2 l Wasser	<i>Sauce:</i>
3/4 TL Salz	Wenig Bohnenkraut, fein gehackt
750 g Bohnen	1/2 TL Senf
150 g Eierschwämme, frisch oder aus Dose	Salz
1 kleine, rote Peperoni	Streuwürze
8 Scheib. Speck	3 EL Rotweinessig
1 groß. Zwiebel	4 EL Öl

Bohnen im Salzwasser knapp weichkochen, auskühlen lassen. Frische Eierschwämme in wenig Salzwasser 3-5 Minuten kochen, abtropfen lassen. Peperoni rüsten, Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden. Speck in Scheibchen und die Zwiebel in Ringe schneiden. Alles miteinander mischen.

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Der Salat darf zugedeckt eine Viertelstunde ziehen.

Tipp: Speck und Zwiebeln zusammen kurz braten und ohne das Fett unter den Salat mischen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 August 1979

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.54 Bohnensalat Salvia

300 g Riesenbohnen (Soissons)	Pfeffer aus der Mühle
Wasser, nach Bedarf	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Sauce</i>	2 Essiggurken oder
1 TL Senf	etwas Essiggemüse, in Würfelchen
1/2 TL Salz	5 Salbeiblätter, gehackt
wenig Streuwürze	4 EL Essig
	4 EL Olivenöl oder anderes Öl

Die Bohnen über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen. Einweichflüssigkeit weggießen. Die Bohnen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt während ca. 1 1/2 Stunden knapp weich köcheln. Abtropfen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Über die warmen Bohnen gießen. Zugedeckt ziehen lassen.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 5 Mai 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.55 Bohnensalat zu Lammkoteletts

1.5 kg dicke Bohnen	1-2 Knoblauchzehen
250 g Schneidebohnen	einige Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	6-8 Lammstielkoteletts (à ca. 60 g) oder 4
etwas Zucker	Lammkoteletts (à ca. 120 g)
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	4-5 EL Olivenöl
75 g rote Linsen	1 Zitrone, Saft von
1-2 eingelegte rote Peperoni	

Dicke Bohnen enthülsen und waschen. Schneidebohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schneidebohnen nach 5 Minuten zugeben und mitgaren.

1/4 l Wasser und Brühe aufkochen. Linsen darin zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Evtl. abgießen und abkühlen lassen. Peperoni in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

Koteletts waschen und trockentupfen. 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Thymian zufügen, Koteletts darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. 2-3 EL Öl und Zitronensaft zum Bratfett gießen. Kurz aufkochen und abschmecken. Bohnen, Linsen und Peperoni mit der Marinade mischen. Alles auf einer Platte anrichten und warm servieren. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 06/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 0 kcal / 3400 kJ; E 48 g, F 38 g, KH 63 g

12.56 Bohnensalat, süß-sauer

200 g grüne Bohnen, blanchiert	50 g Zucker
200 g weiße oder Wachsbohnen, kalt abge-	10 g Salz
spült	10 g Aromat
200 g Kidney oder Indianerbohnen, kalt ab-	80 g Sonnenblumenöl
gespült	160 g Weißweinessig
100 g grüne Peperoniwürfel	Pfeffer und Bohnenkraut
100 g Zwiebeln, fein gehackt	

Alle Zutaten miteinander anmachen und mindestens 10 Minuten marinieren lassen. Servieren auf verschiedenen Blattsalaten.

Servieren Wird er nur als Hauptgang serviert empfiehlt sich als Beilage frisches Brot evtl. mit gesalzener Butter. Als Beilage ist dieser Salat bei allen Ragoutgerichten und marinierten Steaks zu empfehlen.

Mengenangabe: 10 Portionen

★ Harald Rock \ Hotel Höxberg Beckum

Vorbereiten 5 Min.**Fertigstellen** 15 Minuten**12.57 Bunter Bohnensalat**

1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 mittelgroße Möhre	Salz, Pfeffer
125 g Staudensellerie oder s. Tipps	Zucker
1 TL + 2-3 EL Olivenöl	1 Zwiebel
3 mittelgroße Tomaten	3-4 Stiele Petersilie
1 klein. grüner Salat (z. B. Römersalatherz)	4 Kapernäpfel, evtl.

Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In 1 TL heißem Öl 2-3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2-3 EL Öl verschlagen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Unter die Marinade rühren. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Kapernäpfeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 03/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Marinierzeit ca. 15 Min.**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.**pro Portion ca.:** 170 kcal; E 5 g, F 11 g, KH 13 g**12.58 Bunter Bohnensalat**

800 g grüne Bohnen	6 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
300 g Kichererbsen (Dose)	8 EL Olivenöl
300 g Kirschtomaten	4 Zweige Basilikum
1 rote Zwiebel	

Die grünen Bohnen putzen, abrausen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Dann abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und ebenfalls abtropfen lassen.

Kirschtomaten abrausen, halbieren. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Für das Dressing den Weißweinessig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer verrühren und das Olivenöl unterschlagen. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Mit den Zwiebeln unter die Vinaigrette ziehen und mit den Bohnen, Tomaten und Kichererbsen in einer großen Schüssel mischen.

Den Bohnensalat etwa 30 Min. in der Vinaigrette ziehen lassen, anschließend servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 07/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 10 Min.

Ziehen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 320 kcal; E 11 g, F 20 g, KH 21 g

12.59 Bunter Bohnensalat

125 g getrocknete Kidney-Bohnen	5 EL Olivenöl
250 g grüne Strauchbohnen	1 EL Balsamico Essig
250 g Wachsbohnen	1 TL Senf
1 Bd. Basilikum	Salz/Pfeffer
1 Knoblauchzehe	125 g rote Johannisbeeren

Kidney-Bohnen über Nacht einweichen und circa 45 Minuten bissfest kochen.

Strauchbohnen und Wachsbohnen seilen und in kochendem Salzwasser circa 20 Minuten garen. Basilikum fein hacken.

Eine Marinade aus gepressten Knoblauch, Öl, Essig, Senf sowie Salz und Pfeffer herstellen.

Johannisbeeren waschen und Stiele entfernen. Das Dressing über die abgekühlten und in einer Schale gemischten Bohnen geben und gut verrühren.

Basilikum und Johannisbeeren vorsichtig unterheben, Salat abschmecken. Eventuell mit Johannisbeerenrispe garnieren.

Ein Bohnenmenü: - Maltesischer Bohnendipp - Bunter Bohnensalat - Köksjes-Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: ServiceZeit KostProbe vom 22.09.2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.60 Bunter Bohnensalat

<i>Zutaten</i>	einige Stiele Majoran
400 g Kabanossi (Knoblauchwurst)	6 EL Essig
2 grüne Paprikaschoten	Salz
1 Dos. rote Bohnen (850 ml)	Pfeffer
2 Dos. weiße Bohnen (a 425 ml)	Zucker
1 Glas Silberzwiebeln (330 ml)	4 EL Öl
1 Bd. Petersilie	

1. Die Kabanossi in dünne Scheiben schneiden, Paprika in kleinen Stücke schneiden.

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Silberzwiebeln ebenfalls abtropfen lassen. Kräuter fein hacken. 2. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Öl darunterschlagen. Die Kräuter unterheben. Alle Salatzutaten mischen und die Vinaigrette unterheben. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und in einer Schüssel anrichten.
 Por Portion ca. 1510 Joule / 360 Kalorien

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Aus der Maxi

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

12.61 Bunter Bohnensalat mit Senf-Vinaigrette

300 g grüne Bohnen	3 EL Weißweinessig
300 g gelbe Wachsbohnen	3 EL Olivenöl
Bohnenkraut	1 Dos. weiße ital. Bohnen (425 ml)
Salz	1 klein. rote Zwiebel
1 Ei	1 Batavia-Salat
1 TL Dijonsenf	200 g Kirschtomaten
Pfeffer	1/2 Bd. Schnittlauch
Zucker	

Bohnen waschen, putzen, evtl. in Stücke teilen. Wasser mit Bohnenkraut aufkochen, salzen. Bohnen getrennt darin in je ca. 10 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkraut entfernen.

Das Ei in 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Das Eigelb auslösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel streichen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl verrühren.

Bohnenkerne abrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den grünen Bohnen, Wachsbohnen und der Vinaigrette in einer Schüssel mischen. Etwa 60 Min. ziehen lassen.

Salat putzen, waschen, trockenschütteln und zerpfücken. Tomaten abrausen und vierteln. Bohnen mit Tomaten und Salat anrichten. Den Schnittlauch abrausen und in Röllchen schneiden. Salat damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 20 Min.

Marinieren ca. 60 Min.

pro Person: 220 kcal; E 13 g, F 10 g, KH 19 g

12.62 Bunter Frühlingsalat von Bohnen auf Blattsalat mit gebackenem Ziegenkäse

Für 250 ml Dressing:

2 Zwiebeln klein
1 EL Senf grob
1 TL Honig
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Rapsöl
50 ml Balsamicoessig weiß
Salz, Pfeffer und Zucker

Für den Salat:

300 g gemischte Blattsalate
200 g grüne Bohnen

1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel (kurz im Wasser blanchieren)
2 klein. runde Ziegenfrischkäse

Für den Tempurateig:

100 g Mehl
100 g Speisestärke
50 ml kaltes Wasser

Dekoration:

Oliven, Croutons, Kräuter

Dressing: Die Zwiebeln schälen, würfeln und in 20 ml Rapsöl glasig anschwitzen. Gemüsebrühe, Honig und Senf hinzufügen und etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Dressingansatz nun abkühlen und mit einem Mixstab das restliche Rapsöl und den Balsamicoessig untermixen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Salat: Die Blattsalate putzen und waschen, dann die grünen Bohnen längs halbieren und mit den Zwiebelscheiben in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken. Die Tomate entkernen und würfeln.

Tempurateig: Für den Tempurateig die Zutaten mit dem kalten Wasser zusammenrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Dann den Käse halbiert durch den Teig ziehen und in heißem Fett ausbacken. Alles zusammen anrichten und mit dem Dressing übergießen.

Mit Oliven, Croutons und Kräuter dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Daheim & Unterwegs vom 24. März 2009 von Sternekoch Björn Freitag Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.63 Buschbohnenalat mit süß-saurer Birne

1 Tasse Wasser
Bunte Blattsalate für Salatbett
4 Birnen
Pfeffer aus der Mühle
500 ml Weißweinessig
100 g Zucker
1 frische rote Chilischote entkernt
1 Schalotte
Pfeffer aus der Mühle

Salz
2 EL Sherryessig
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Tomate entkernt und gewürfelt
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel fein gewürfelt
1 EL Salz
800 g Buschbohnen

Stielansätze der Bohnen entfernen. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomatenwürfel in einer Schüssel vermischen. Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer abschmecken. Bohnen dazugeben und gut vermengen. Schalotte und Chili fein würfeln. Mit dem Zucker, Essig und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Hitze herunter drehen. Pfeffern. Birnen schälen, halbieren und entkernen. In die Flüssigkeit legen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten weich pochieren. Birnen heraus nehmen und süß-saure Sauce ca. um die Hälfte einkochen lassen. Bohnensalat auf Salatbett anrichten. Birnen darauf anrichten und mit Sauce umträufeln. Tipp: Garen Sie Bohnen immer vor dem Verzehr!

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 40

12.64 Buschbohnsalat nach Art des Hauses

Marinade:

4 EL Öl
3 EL Essig
2 EL Wasser
1/4 TL Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 klein. Zwiebel

Sonstiges

1 Pkg. grüne Bohnen, tiefgefroren, Inhalt ca. 300 g
1 Msp. getrocknetes Bohnenkraut, gute
200 g Fleisch- oder Schinkenwurst
150 g mittelalter Holland-Gouda
250 g Tomaten

Die Marinade bereiten, dabei dem Öl unter Rühren Essig und Wasser zusetzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und der fein geschnittenen Zwiebel würzen. Die Bohnen nach Vorschrift, ca. 10 Minuten, zusammen mit dem Bohnenkraut kochen, auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Wurst und Käse sowie die vom Mark befreiten Tomaten in feine Streifen schneiden. Über die bereiteten Zutaten die Marinade gießen und den Salat ca. 1/2 Stunde durchziehen lassen.

PS: Mit frischen Bratkartoffeln ist es eine leckere Mahlzeit.

★ Quelle: Frau Antjes großes Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.65 Cannellinibohnsalat mit Ofentomaten *Insalata di cannellini con aglio, salvia e ciliegini al forno*

200 g Kirschtomaten
10 Salbeiblätter
4 Knoblauchzehen

6 EL natives Olivenöl extra
1 Bd. Rucola
400 g Cannellinibohnen (Dose)

5 EL Heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken, dann mit Kirschtomaten, Salbei und Öl in einer Schüssel vermischen.

Die Tomatenmischung auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, dabei zwischendurch einmal wenden.

Inzwischen den Rucola verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann in eine Salatschüssel geben. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und alles vermischen.

Die Knoblauchzehen aus der gebackenen Tomatenmischung entfernen und diese mitsamt Sud zu den Bohnen geben. Den Rucola ebenfalls zugeben und alles vorsichtig unterheben. Den Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: So is(s)t Italien 2/2016 Aufbereitet von Lothar Schäfer

12.66 Dänischer Bohnensalat

250 g grüne Bohnen

Salz

1 EL Butter

3 Matjesheringe

200 g gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

Salatsauce:

4 EL Mayonnaise

1/2 Becher Magerjoghurt

1/2 Zitrone, Saft von

Pfeffer

Salz

Zucker

1 Bd. Petersilie

Bohnen putzen, in kleine Stücke brechen und in kochendem Salzwasser mit Butter kochen. Das Bohnenwasser abgießen und die Bohnen abkühlen lassen. Matjesheringe filetieren. Die Filets und die Kartoffeln in Streifen, die Zwiebel in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Aus Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft eine Salatsauce rühren und abschmecken. Mit den Salatzutaten vermischen und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

** erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

12.67 Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich'

1 Pkg. Dicke Bohnen, tiefgefroren, Inhalt ca. 300 g (auch Acker-, Puff-, Sau- oder Pferdebohnen genannt)	(sie heißen Pomodore Pelati) 200 g junger Holland-Gouda
1/8 l = 7 Tasse Wasser	<i>Sauce:</i> 100 g geräucherter, durchwachsener Speck
1 Prise Salz	4 mittelgroße Zwiebeln
1/4 TL Bohnenkraut	2 EL Öl
1 2/3- Dos. geschälte italienische Tomaten, Inhalt ca. 400 g	2 EL Essig frisch gemahlener Pfeffer 1 Bd. Petersilie

Wasser zum Kochen bringen, die unaufgetauten Bohnen mit Salz und Bohnenkraut hineingeben und 15 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten. In der Zwischenzeit Speck in nicht zu kleine Würfel schneiden, in der Pfanne glasig braten, die fein geschnittenen Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Öl, Essig, Pfeffer und fein gehackte Petersilie unter das Speck-Zwiebel-Gemisch geben. Die noch warmen Bohnen, die ganzen Tomaten mit Saft und den in Plättchen geschnittenen Käse zufügen. Vorsichtig mischen und ca. 1/2 bis 1 Stunde durchziehen lassen.

PS: Der Salat schmeckt ausgezeichnet zu Kartoffelbrei mit in Butter gebratenen Zwiebelringen.

★ Quelle: Frau Antjes großes Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.68 Dörrbohnenalat

100 g Dörrbohnen	1 EL Bohnenkraut oder Rosmarin, fein geschnitten
1 Zweiglein Bohnenkraut oder Rosmarin	3/4 TL Salz
3 EL Olivenöl	wenig Pfeffer
1 rote Zwiebel, fein gehackt	8 Tranchen Bratspeck
2 EL Kräuteressig	

Bohnen mit Wasser bedecken, Bohnenkraut begeben, aufkochen, zugedeckt ca. 30 Min. knapp weich kochen. Bohnen abtropfen, Bohnenkraut herausnehmen, auskühlen. 1 EL Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, zu den Bohnen geben. Restliches Öl, Essig und Bohnenkraut begeben, mischen, Salat würzen. Speck in derselben Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, auf dem Salat anziehen.

Lässt sich vorbereiten: Dörrbohnen ca. 1 Tag im Voraus kochen. Sauce ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren Speck braten.

Als Menü: - Kartoffelsüppchen Deluxe - Dörrbohnenalat - Aargauer Braten mit Goldknöpfli - Mango-Vacherin glace

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Betty Bossi 10/2011 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 211 kcal / 881 kJ; E 9 g, F 15 g, KH 10 g

12.69 Express Bohnensalat

1 Dos. Borlotti- und	Pfeffer aus der Mühle
1 Dos. rote Indianer-Bohnen (je 400 g)	4 EL Rotweinessig
2 Cervelats, geschält, in feinen Scheiben	4 EL Olivenöl
<i>SAUCE</i>	1 Zwiebel, in Ringen
1 TL grober Senf	1 Bd. Kerbel, Blättchen abgezupft
wenig Salz	1 EL Kümmel

Bohnen in einem Sieb kalt abspülen, in eine Schüssel geben. Cervelats beifügen.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Olivenöl zu einer sämigen Sauce verrühren, über die Bohnen gießen. Restliche Zutaten beifügen, alles gut mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Betty Bossi 02/1992 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.70 Farbiger Bohnensalat

<i>SAUCE</i>	1 Dos. rote Bohnen (ca. 425 g), abgespült, abgetropft
1 Portion Thousand Island Dressing (Variante: Vinaigrette, mit Weißweinessig)	1 Dos. weiße Bohnen (ca. 440 g), abgespült, abgetropft
<i>SALAT</i>	1 Zwiebel, fein gehackt
300 g grüne Bohnen	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
6 Tranchen Frühstücksspeck (ca. 80 g), in schmalen Streifen	

Salat: Grüne Bohnen in wenig Salzwasser ca. 15 Min. knapp weich garen, abgießen, kurz kalt abschrecken. Evtl. halbieren, noch lauwarm mit der Soße mischen. Speck ohne Fettzugabe Knusprig braten, auf Haushaltpapier abtropfen, beiseite stellen. Restliche Zutaten unter die grünen Bohnen mischen.

Servieren: Auf den Tellern anrichten. Beiseite gestellten Speck darübergeben.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Betty Bossi 06/1996 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.71 Gemischter Bohnensalat

50 g Frühstücksspeck, in Streifen Sauce	<i>Bohnen</i>
1 EL Weißweinessig	300 g Buschbohnen
1 EL Zitronensaft	300 g Cocobohnen, schräg in ca. 2 cm langen Stücken
1 EL Sonnenblumenöl	1 Zweiglein Bohnenkraut
2 dl fettfreie Gemüsebouillon	Salzwasser, siedend
1 EL Curry	2 kg Fave-Bohnen, Kerne ausgelöst (ergibt ca. 500 g)
1 TL Zucker	
1 Zwiebel, fein gehackt	
Salz, Pfeffer nach Bedarf	

Speck in einer Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen.

Essig und alle Zutaten bis und mit Zwiebel in einer großen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Busch- und Cocobohnen mit dem Bohnenkraut offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Fave-Bohnen begeben, ca. 10 Min. weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen, Bohnen kalt abspülen, abtropfen. Bohnen mit der Sauce sorgfältig mischen, beiseite gestellten Speck darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 184 kcal / 771 kJ; E 9 g, F 7 g, KH 20 g

12.72 Griechischer Bohnensalat

600 g grüne Bohnen	Pfeffer
Salz	2 EL Weißweinessig
2 gelbe Paprikaschoten	5 EL Olivenöl
4 Tomaten	1 Bd. Thymian
4 Radieschen	150 g Schafskäse

Bohnen waschen, Enden abknipsen, ggf. abfädeln. In reichlich Salzwasser ca. 12 Min. kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Radieschen abbrausen, putzen, Tomaten achteln, Radieschen fein hacken.

Salz und Pfeffer mit Essig verrühren, das Öl unterschlagen. Gehackte Radieschen unterziehen. Bohnen, Paprika und Tomaten in einer Schüssel mischen, Dressing darüberträufeln. Thymian abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Bohnensalat heben. Ca. 60 Min. ziehen lassen.

Schafskäse würfeln, vor dem Servieren über den Salat streuen. Dazu schmeckt Bauernbrot,

Fladenbrot oder Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 08/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Ziehen ca. 60 Min.

Garen ca. 12 Min.

pro Person ca.: 270 kcal; E 10 g, F 23 g, KH 6 g

12.73 Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes

500 g Kartoffeln	2 mittelgroße Tomaten
750 g grüne Bohnen	1 mittelgroße Zwiebel
Salz	1 Bd. Dill
schwarzer Pfeffer	1/2 TL Essig-Essenz
8 Matjesfilets (ca. 400 g)	8 EL Apfelsaft
100 g Kirschtomaten oder	4 EL Öl

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Bohnen putzen, waschen, in Stücke brechen. In wenig Salzwasser 10-15 Minuten garen.

Inzwischen Matjes abspülen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Zwiebel schälen, würfeln. Dill waschen, hacken.

Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Bohnen abgießen, abtropfen lassen.

Essig-Essenz, Apfelsaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Dill, Zwiebel und Tomaten unterheben.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Bohnen und Matjes mit der Marinade mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Die Bratbären

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. (ohne Wartezeit).

Pro Portion: 510 kcal / 2140 kJ; E 23 g, F 30 g, KH 29 g

12.74 Grüner Bohnensalat mit Hackfleischspießen

Kapuzinerkresse (Garnitur)	70 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer	140 g Joghurt
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	140 g Quark
1 1/2 EL Balsamicoessig	1/2 Salatgurke
2 EL Obstessig	2 Knoblauchzehen

130 ml Milch	1 1/2 EL Minze
1 EL Bohnenkraut	je 1 EL Blattpetersilie, Schnittlauch
1 EL feines Rapsöl	1/2 gelbe und
1 Brötchen vom Vortag	1/2 rote Paprikaschote
1/2 weiße und	400 g frische, junge Bohnen
1/2 rote Zwiebel	640 g Hackfleisch, gemischt

Vorbereitung: Zwiebeln schälen, die rote Zwiebel in Streifen, die weiße Zwiebel in feine Würfel zerteilen. Die Bohnenenden abschneiden und die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser unter Zugabe von etwas Bohnenkraut bissfest garen. Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Brötchen in Milch einweichen und danach gut ausdrücken. Schnittlauch fein schneiden, Petersilie abzupfen und grob hacken. Gurke schälen und fein hobeln. Minze abzupfen und Streifen schneiden. Paprika entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Ei, Brötchen, Paprika, Schnittlauch, Petersilie und den weißen Zwiebelwürfeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Mit einem Suppenlöffel große Nocken aus der Hackmasse formen, auf Holzspieß stecken und in heißem Rapsöl gut durch braten. Bohnen und rote Zwiebelstreifen mit Obstessig, Balsamico, kalt gepresstem Rapsöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Quark, Joghurt, Sauerrahm, Minze und Gurken in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, pressen und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Bohnensalat auf Tellern anrichten, Hackfleischspießchen darauf setzen, mit etwas Dip überziehen (den Rest daneben anrichten) und mit Kapuzinerkresse garnieren. Dazu Stangenbrot oder Ciabatta servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 45

12.75 Italienischer Bohnensalat

300 g weiße Bohnen	<i>Marinade</i>
2 l Wasser	6 EL Sonnenblumenöl
4 Knoblauchzehen	2 EL Balsamico-Essig
4 frische Salbeiblätter	Salz
Salz	schwarzer Pfeffer
1 kg Tomaten	1 Bd. glatte Petersilie
2 Zwiebeln	

Bohnen über Nacht im Wasser einweichen. Bohnen im Einweichwasser mit halbierten Knoblauchzehen, Salbeiblättern und Salz ankochen und 80 Minuten fortkochen. Bohnen abgießen und auskühlen lassen, Salbei und Knoblauch entfernen. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen, Fruchtfleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden. Für die Marinade

Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Tomaten und Zwiebeln in die Marinade geben, mischen und durchziehen lassen. Salat mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg
ISBN 3-87200-314-5

12.76 Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	4 hart gekochte Eier
Salz	3 EL mittelscharfer Senf
500 g grüne Bohnen	6 EL Sherryessig
1 Bd. Bohnenkraut	8 EL Walnussöl
200 g Leerdamerkäse	gemahlener schwarzer Pfeffer
75 g Walnusskerne	

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, pellen und in Scheiben schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen und mit dem Bohnenkraut in Salzwasser etwa 20 Minuten garen, dann abgießen.

Den Käse würfeln, die Nüsse grob hacken. Alle Zutaten mischen.

Die Eier pellen. Die Eiweiße hacken und zu den übrigen Zutaten geben. Die Eigelbe durch ein Sieb streichen. Den Senf, den Essig und das Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme unter die Zutaten heben und den Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ackergold Kartoffeln toll in Form

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zeit zum Durchziehen ca. 1 Stunde

12.77 Kidneybohnen-Salat

1 Dos. Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	2 EL Rotwein- oder Sherry-Essig
einige Blätter Frisée- oder Eisbergsalat	Salz
75 g durchw. Speck	Pfeffer
50 g Sonnenblumenkerne	1 Msp. Senf
1 kl. Apfel	2 EL Sonnenblumenöl
1/2 kl. Zwiebel	1 EL Schnittlauchröllchen

Kidneybohnen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Apfel und Zwiebel feinwürflig schneiden. Aus Essig, Gewürzen und Öl eine Salatsauce rühren, abschmecken, mit allen Salatzutaten mischen, kurz durchziehen lassen. Speck ganz fein würfeln, in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 9-10 glasig braten, Sonnenblumenkerne zufügen, mitrösten, bis sie goldbraun sind und über den Salat geben. Mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1994 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.78 **Kidneybohnsalat mit Oliven**

1 Stange Porree	100 g entsteinte grüne Oliven
1 Knoblauchzehe	3 EL Walnussöl
3 EL Sonnenblumenöl	3 EL Sherryessig
425 g Kidneybohnen (Dose)	Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse	1 Prise Zucker

Porree putzen, in Ringe schneiden und abbrausen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch sowie Porree darin 3-4 Min. dünsten.

Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Bohnen sowie den Oliven unter den Porree mischen.

Für die Vinaigrette Walnussöl mit dem Sherryessig, Salz, Pfeffer sowie Zucker gut verrühren. Die Vinaigrette über den lauwarmen Salat geben und alles gut vermengen. Den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Dazu schmeckt knuspriges Baguette oder Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 02/2008 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 4 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

Pro Pers. ca.: 535 kcal; E 27 g, F 28 g, KH 0 g

12.79 **Lamm mit Bohnensalat**

1 Dos. dicke weiße Bohnen (425 ml)	einige Salatblätter
300 g grüne Bohnen	4 EL Weißweinessig
Salz	6 EL Öl
250 g Kirschtomaten	Pfeffer

600 g Lammfilet
2 EL Butterschmalz

1 EL Senfkörner

Dicke Bohnen abtropfen lassen. Grüne Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Tomaten abbrausen, halbieren. Salat abbrausen, abtropfen, zerpfücken.

Essig, Öl, Salz, Pfeffer verrühren, mit beiden Bohnensorten mischen. Filet abbrausen, trockentupfen, würzen. Im Butterschmalz ca. 7 Min. braten. Zum Schluss Senfkörner zufügen. Filet in Scheiben teilen, mit Bohnensalat, Tomaten und Salatblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: FREIZEIT REVUE Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 475 kcal; E 49 g, F 26 g, KH 10 g

12.80 Lammfleisch-Bohnen-Salat

1 Bd. Suppengemüse	1/2 Bd. Petersilie
6 Pfefferkörner	1 Bd. Basilikum
1 getr. Lorbeerblatt	Salz
600 g Lammkeule	Pfeffer
400 g weiße Bohnen (Dose)	4 EL Rotweinessig
1 gelbe Paprikaschote	3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	6 EL Olivenöl
4 Tomaten	

Suppengemüse waschen, putzen bzw. schälen, klein schneiden. Mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und ausreichend Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen. Lammkeule abbrausen, zufügen und 60 Min. garen. Abkühlen lassen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Bohnen abbrausen, abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, putzen, würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in Würfel teilen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Basilikum beiseite legen, die restlichen Kräuter hacken.

In einer Schüssel Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Das Olivenöl unterschlagen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 04/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

0 kcal; E 34 g, F 26 g, KH 9 g

12.81 Lauwarmer Bohnensalat

400 g grüne Bohnen, halbiert

SAUCE

1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft

1 TL Sojasoße

3 EL Traubenkern- oder anderes Öl

1/2 TL Ingwerpulver

Salz, nach Bedarf

SALAT

2 EL Sesam

250 g rote und gelbe Cherry-Tomaten, halbiert

1-2 klein. rote Chilis, entkernt, fein gehackt

200 g Sojabohnenkeimlinge

75 g Rettichsprossen (Green Power)

4 EL Oreganoblättchen, fein gehackt

1/2 TL Salz

Vorbereiten: Bohnen im Dämpfkörbchen ca. 15 Min. knapp weich garen.

Soße: Alle Zutaten bis und mit Ingwerpulver verrühren, würzen.

Salat: Sesam im Wok oder einer großen Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Restliche Zutaten beifügen, ca. 1 Min. rührbraten, würzen. Die noch warmen Bohnen und die Soße darunter mischen, anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 07/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

12.82 Lauwarmer Bohnensalat mit Kürbiskernöl

500 g grüne Bohnen

Salz

1 Bd. Bohnenkraut

250 g saure Sahne

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

3 EL Kürbiskerne

4 EL Kürbiskernöl

Bohnen abspülen, putzen und in kochendem Salzwasser, mit dem Bohnenkraut 15 Min. kochen.

Den Knoblauch pellen, zerdrücken und mit der sauren Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken.

Die Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnen noch warm mit der sauren Sahne mischen. Auf eine Platte geben, das Kürbiskernöl darüber träufeln und mit den gehackten Kürbiskernen überstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle: Die Bratbären vom 20.09.2005

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.83 Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella

100 g getrocknete Borlotti-Bohnen	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
200 ml Olivenöl	1/2 Bd. Basilikum
Salz	1/2 Bd. glatte Petersilie
4 junge Knoblauchzehen	100 g Rucola
1 klein. Zweig Salbei	1 kg weißer Spargel
500 g Tomaten	100 g Sellerieknolle
4 EL Sherry-Essig	75 g italienische Mortadella

1. Die Bohnen mit 100 ml Olivenöl, Salz, 1 gepellten Knoblauchzehe und dem Salbei in einen Topf geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Im offenem Topf ca. 2 Stunden bei milder Hitze kochen lassen, bis die Bohnen weich sind. Eventuell Wasser nachgießen.

2. Die Tomaten über Kreuz leicht einritzen und in einem Sieb oder einer Schaumkelle 2-3 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Sofort abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3. Das restliche Olivenöl mit dem Sherry-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Restlichen Knoblauch pellen und dazupressen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und untermischen.

4. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Den Spargel rundum schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in 5-6 cm lange, schräge Stücke schneiden. Die gegarten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und vorsichtig mit den Tomaten unter die Kräuter-Vinaigrette mischen. Die Sellerieknolle putzen, schälen und auf dem Gemüsehobel in sehr feine, lange Streifen schneiden. Sellerie unter die Vinaigrette mischen.

5. Die Spargelstücke in wenig kochendes Salzwasser geben und darin 5-7 Minuten garen. Mortadella in sehr feine Streifen schneiden. Den Spargel in ein Sieb geben, abtropfen lassen und noch heiß mit der Kräuter-Vinaigrette mischen. Mortadellastreifen unterheben und den Salat eventuell nachwürzen. Den Spargelsalat auf Tellern anrichten und die Rucola locker darüberstreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen:

★ Quelle e&t 05/1998 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 3 Stunden (inkl. 2 Stunden Bohnenkochzeit)

Pro Portion: 440 kcal / 1845 kJ; E 11 g, F 37 g, KH 16 g

12.84 Möhren-Bohnen-Salat

750 g Möhren	1 rote Pfefferschote
750 g grüne Bohnen	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	2 unbehandelte Zitronen

Pfeffer 8 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig

Möhren schälen, waschen und in 2 cm lange Stifte schneiden. Bohnen putzen, waschen und halbieren, beides 6-8 Min. in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen, 1 El Zitronenschale und 4-6 El Saft mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verrühren.

Gemüse abgießen, abschrecken und mit dem Dressing mischen. 20 Min. durchziehen lassen und eventuell nachwürzen.

Mengenangabe: 6 -8 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 27.04.2004

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung: 1:10 Stunden plus Marinierzeit

12.85 **Pikanter Bohnensalat**

600 g grüne Bohnen	100 g Pinienkerne
Salz	1 TL Puderzucker
250 g Schalotten	6 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Öl	Pfeffer
2 EL Butter	

Die grünen Bohnen waschen, die Enden abknipsen, ggf. abfädeln und in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen.

Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Öl mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Pinienkerne zufügen und kurz rösten. Den Puderzucker darüberstäuben und leicht karamellisieren lassen. Dann mit dem Balsamicoessig ablöschen und etwas einkochen lassen.

Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Bohnen mit den karamellisierten Schalotten und Pinienkernen vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Schmeckt lecker zu Grillfleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 06/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 280 kcal; E 9 g, F 24 g, KH 8 g

12.86 **Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen**

200 g Teigwaren oder 150 g Reis	1 Bd. Radieschen, geviertelt
300 g grüne Bohnen	Salatsauce nach Belieben
wenig Salzwasser	(z.B. Joghurtsalatsauce,
1 EL Margarine oder Butter	Kräutersalatsauce,
300 g geschneitztes Pouletfleisch	Vinaigrette)
1 EL Sojasauce	2 EL Sesamkörner, leicht geröstet
100 g Sojasprossen	

Teigwaren oder Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen im Salzwasser während ca. 15 Minuten knapp weich kochen, kalt abspülen, dann schräg in Stücke schneiden.

Pouletfleisch in der warmen Margarine oder Butter kurz braten, Sojasauce druntermischen. Vom Feuer nehmen, auskühlen lassen.

Bohnen, Fleisch, Sojasprossen und Radieschen mit Teigwaren oder Reis mischen.

Die gewünschte Sauce nach Anleitung zubereiten, mit den Zutaten vermischen. Sesamkörner drüberstreuen.

Tipps - Resten von gebratenem Poulet eignen sich bestens. Evtl. Haut entfernen, Fleisch vom Knochen lösen. - Sojasprossen können nach Belieben kurz blanchiert werden.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 7 August 1988

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.87 Rote-Bohnen-Salat

1 Dos. rote Bohnen	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 grüne Paprikaschote	1/2 TL Zucker
2 Stangen Sellerie	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
<i>Sauce:</i>	3 EL Öl
3 EL Essig	gehackte Kräuter

Die Flüssigkeit der roten Bohnen abgießen. Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Stangensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Sauce herstellen, mit dem Gemüse vermischen und kräftig abschmecken.

Geeignet als Beilage zu Fisch, Fleisch und Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.88 Roter Bohnensalat

1 groß. Dose rote Bohnenkerne	1 TL scharfer Senf
2 Dos. Maiskörner (ca. 600 g)	Salz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	schwarzer Pfeffer
(ersatzweise 1 kleine dünne Lauchstange)	Zucker
200 g Holland-Edamer	7 EL Öl
5 EL Weinessig	

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 drunterschlagen, so dass 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.

★ Quelle: So kocht Frau Antje heute Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.89 Salade de lapereau (Kaninchensalat)

500 g Kaninchenfleisch, gekocht	<i>Sauce</i>
(evtl. gemäß «Kaninchenragout»-Rezept)	2 TL Senf
150 g feine frische Bohnen	Salz
8 Karöttli vom Bund oder	Pfeffer
2 groß. Rüebli	Estragon, gehackt
8 klein. Rettiche «Eiszäpfeli»	2 EL Estragon- oder Weißweinessig
1/2 Sellerieknolle	1 EL Baumnussöl
1/2 Glas Perlzwiebeln (ca. 70 g) ohne Flüssigkeit	3 EL Sonnenblumenöl

Die Kaninchenstücke (diese können kalt oder noch leicht warm sein) abtropfen lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und quer zur Faser in sehr dünne Tranchen schneiden. Die Bohnen rüsten und in wenig siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten knapp weichkochen. Die Karöttli und Rettiche schälen oder die großen Rüebli schälen und in Stengeli schneiden. Sellerie rüsten und ebenfalls in Stengeli schneiden. Karöttli, Rettiche und Sellerie in wenig kochendem Salzwasser während ca. 8 Minuten «knackig» kochen. Perlzwiebeln in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Abtropfen lassen. Das Gemüse (noch lauwarm), die Perlzwiebeln und die Fleischtranchen hübsch auf 4 Teller verteilen.

Alle Zutaten für die Salatsauce mit dem Schwingbesen gut vermischen und über Gemüse

und Fleisch geben.

Tipps - Baumnußöl wird vor allem in der «nouvelle cuisine» verwendet. Es hat einen ausgesprochen starken Nussgeschmack. Wer dieses Aroma nicht mag, ersetzt das Baumnußöl durch das geschmacksneutralere Sonnenblumenöl. - Frisches Pariser Brot und einen kühlen Landwein zum Salat servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 6 Juni 1982

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.90 Salade Nicoise

Salatsauce

3 EL Wein- oder Kräuternessig

1 TL Senf

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Salz

4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl

250 g grüne Bohnen

etwas Bohnenkraut

wenig Salzwasser

2 Eier, gekocht

4 Tomaten

1 Kopfsalat

1 Dos. Thon (ca. 200 g), abgetropft

klein. schwarze Oliven

Sardellenfilets,

Zwiebelringe, nach Belieben

Für die Salatsauce alle Zutaten gut vermischen. Bohnen mit dem Gewürz in wenig Salzwasser knapp weichkochen, kalt abspülen und mit einem Teil der Salatsauce marinieren. Eier und Tomaten in Schnitze, Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, den Thon und die abgespülten Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen, Thon in kleinere Stücke teilen. Salatblätter in der Schüssel verteilen, Salatzutaten hübsch darauf anrichten, Oliven darüber verteilen, Salatsauce drübergießen. Mit Pariserbrot servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 7 August 1981

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.91 Salade Nicoise

Salatzutaten

grüne Böhnchen

Tomatenachtel

Paprikaringe

Zwiebelringe

Kartoffeln

Eier

Sardellenfilets

Thunfisch

Oliven

Bohnenkraut

Basilikumblätter

Vinaigrette

1 EL scharfem Senf, (evtl. mehr)

Salz

Pfeffer

1 EL Essig, (evtl. mehr)

4 EL Öl

In aller Welt ein Begriff, wohl das bekannteste, das typischste unter den provenzalischen Rezepten. Zugleich aber gewiß auch dasjenige, dem am meisten übel mitgespielt wurde. Was hat man nicht schon alles unter diesem Namen angeboten! Natürlich kann man im Grunde alles, was der Sommer an frischen Sachen bietet, dafür verwenden. Aber sie müssen erstklassiger Qualität sein, sonst wird kein vergnüglicher Salat, sondern ein geschmackloser Mischmasch daraus. Es gehören in die mit Kopfsalatblättern ausgelegte Schüssel: bißfest gekochte, zarte grüne Böhnchen gehäutete und entkernte Tomatenachtel dünne Paprikaringe hauchfeine Zwiebelringe gekochte Kartoffeln gekochte Eier gewässerte Sardellenfilets in Olivenöl eingelegter Thunfisch schwarze, kleine (Nizzaer) Oliven eventuell gehacktes Bohnenkraut Basilikumblätter nach Jahreszeit. Die Vinaigrette wird aus 1 - 2 EL scharfem Senf, Salz, Pfeffer, 1 - 2 EL, also nur wenig Essig, aber mit reichlich Öl (ca. 4 EL) aufgeschlagen und erst zum Schluß darübergegossen. Es vermischt sich jeder erst auf seinem eigenen Teller die Zutaten so, wie er es gerne mag.

Dazu schmeckt: Knoblauchbaguette

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

12.92 Sommerlicher Bohnensalat

400 g frische Stangenbohnen	1 TL Senf
2 Stängel Bohnenkraut	1 Prise Zucker
300 g gekochte Kartoffeln vom Vortag	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
150 g Holland-Edamer	Bohnenkraut
5 EL Öl	50 g durchwachsener Speck
5 EL Weinessig	

Die Bohnen putzen, waschen und in 2-3 cm lange Rauten schneiden. Mit dem Bohnenkraut zusammen in kochendem Salzwasser in 12-15 Minuten knackig gar kochen. Sofort in eiskaltes Wasser geben, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Edamer feinstreifig schneiden.

Aus Öl, Essig, Senf und Gewürzen eine Marinade rühren. Die Salatzutaten darin wenden. Zugedeckt einige Minuten zum Durchziehen stehen lassen.

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Mitsamt dem entstandenen Fett über den Salat gießen. Durchmischen und sofort servieren.

Tipp: Statt frischer Bohnen feine Bohnen aus der Dose verwenden.

★ Quelle: So kocht Frau Antje heute Niederländisches Büro für Milcherzeugnisse

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.93 Spanischer Bohnensalat

900 g TK-Dicke-Bohnen

Marinade:

2 EL Sherryessig

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

Sonstiges

150 g Chorizo (spanische Knoblauchwurst)

150 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

1/2 Bd. Minze

Bohnen auftauen lassen und Haut entfernen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten und mit den Bohnen vermengen.

Chorizo in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl erhitzen, beides darin kräftig anbraten, zu den Bohnen geben und durchziehen lassen.

Salat mit Minzeblättern garniert servieren. Dazu Bauernbrot und Rotwein reichen.

★ Quelle: Elektro- & Rezeptkalender 1999 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.94 Tomaten-Bohnen-Salat

400 g getrocknete weiße Bohnen

2 Stiele Thymian

5 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

1 Salatgurke

4 Tomaten

1 Pkg. (125 g) Mozzarella

100 g eingelegte, entsteinte Oliven

1/2 Bd. Petersilie

Bohnen ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abspülen und in kochendem Wasser ca. 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Öl mit Essig verrühren. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette kalt stellen.

Gurke in kleine Würfel schneiden. Stielansätze von den Tomaten entfernen und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Käse abtropfen lassen und fein zerpfeifen. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, hacken.

Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Mit Gurke, Tomaten, Käse, gehackter Petersilie, Oliven, Vinaigrette vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

★ Quelle: tina WOMAN 1/2018 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

12.95 Warmer Bohnensalat mit Lamm

3 Lammhüftsteaks (à 200 g; evtl. TK aufgetaut)	1-2 Knoblauchzehen
Salz	3 EL Rotweinessig
Pfeffer	1 Radicchio
6 EL Olivenöl	75 g Roquefort (oder anderer Edelpilzkäse)
1 Zweig Rosmarin	<i>Außerdem:</i>
1 groß. Dose weiße Bohnen (850 g)	Alufolie

Fleisch trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten 10 Minuten anbraten. Inzwischen abgezupfte Rosmarinnadeln mittelfein hacken. Fleisch damit rundherum würzen und auf eine ofenfeste Platte legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Gitter auf der mittleren Schiene 10 Minuten weitergaren.

Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken und bei milder bis mittlerer Hitze im Bratfett 1-2 Minuten dünsten. Bohnen untermischen und beiseite stellen.

Essig und 2 El kaltes Wasser mischen, kräftig salzen und pfeffern. 4 El Öl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce und Bohnen mischen. Radicchio längs halbieren, schräg in fingerbreite Streifen schneiden, unter die Bohnen mischen.

Fleisch fest in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Dann quer in Scheiben schneiden und mit dem Bratensaft unter die Bohnen mischen. Mit dem zerbröselten Käse anrichten. Dazu passt Ciabatta.

Tipp: Statt Lammhüfte können Sie auch Lammrückenfilet nehmen. Das Fleisch wird dann nur 5 Minuten in der Pfanne angebraten und 8-10 Minuten im Ofen weitergegart.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: e&t spezial 1/2013 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

pro Portion ca.: 685 kcal / 2869 kJ; E 44 g, F 45 g, KH 24 g

12.96 Weißer Bohnensalat

250 g weiße Bohnen (am Abend vorher in Wasser einweichen)	Kirschentsteiner)
Salz	1 Zitrone, Saft von
2 Zwiebeln	2 EL Weinessig
1 Bd. glatte Petersilie	6 EL kaltgepresstes Olivenöl (evtl. mehr)
10 schwarze, in Öl eingelegte (evtl. mehr)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Oliven (entsteinen - dies geht gut mit dem	2 Tomaten, eventuell
	2 Eier, hartgekochte eventuell

1. Die Bohnen abgießen und in Salzwasser 40 Minuten garen. Bohnen abgießen und auskühlen lassen.
2. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Beides mit Oliven, Zitronensaft, Essig und Öl vermischen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Bohnen geben. Nach Belieben können Sie den Bohnensalat noch mit Tomaten- und Eischeiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96

★★ Erfasst: Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

12.97 Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-Dressing

1 1/1 -Dose weiße Bohnenkerne (besonders lecker sind große italienische Kerne)	3-4 EL Milch
1 grüne Paprikaschote	2-3 EL Essig
2 groß. Tomaten	1-2 EL Bohnenwasser
2 geräucherte Mettwurstchen	etwas Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
<i>Sauce:</i>	einige Spritzer Worcester
75 g Doppelrahmkäse aus Holland	1 Prise Zucker
1 Ei	1 Bd. Schnittlauch

Die Bohnenkerne auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschote vierteln, Kerne entfernen, weiße Rippen ausschneiden. Paprika und Tomaten in Streifen und die abgezogenen Mettwurstchen in Halbmonde schneiden. Käse in Würfel schneiden und in den Mixer der Küchenmaschine geben. Ei, Milch, Essig, Bohnenwasser und die Gewürze zufügen und zu einer glatten Sauce schlagen lassen. Die Sauce mit dem fein geschnittenen Schnittlauch unter die Zutaten mischen. Den Salat ca. 1 Stunde durchziehen lassen; vor dem Servieren abschmecken.

★ Quelle: Frau Antjes großes Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

13 Saucen, Marinaden

13.1 Bohnen-Tomaten-Soße

<i>Zutaten</i>	2 EL Olivenöl
600 g tiefgefrorene dicke Bohnen	750 g Tomaten
150 g durchwachsener Speck	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Basilikum

Tiefgefrorene dicke Bohnen in Salzwasser 8 Minuten garen, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus der Schale lösen. Durchwachsenen Speck würfeln und auslassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und mit Olivenöl zugeben, andünsten.

Abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten mit den Bohnenkernen zugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum hacken und darüber streuen. Paßt zu Spiralnudeln oder Makkaroni.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Aus dem Journal für die Frau 7 / 94

Pro Portion ca. 390 Kalorien / 1650 Joule

13.2 Maltesischer Bohnendipp

150 g getrocknete Dicke Bohnen (oder gequollene aus dem Glas/Dose)	1 1/2 EL Zitronensaft
4 Stängel Petersilie	4 EL Olivenöl
1/2 rote Pfefferschote	1/2 Knoblauchzehe
1/2 TL Paprikapulver	Pfeffer

Bohnen über Nacht einweichen.

Petersilie klein hacken, Pfefferschote waschen und putzen, Samen entfernen und die Schote klein schneiden.

Dicke Bohnen zu einer glatten Masse pürieren.

Paprikapulver, Pfeffer, Zitronensaft und Öl verrühren, Knoblauchzehe schälen und gepresst hinzufügen.

Sauce und 2/3 der Petersilie zu den Bohnen geben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Dipp in einer Schale anrichten und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Tipp: Der Dipp schmeckt am besten zu frisch geröstetem Brot.

Ein Bohnenmenü: - Maltesischer Bohnendipp - Bunter Bohnensalat - Köksjes-Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: ServiceZeit KostProbe vom 22.09.2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

14 Sonstiges

14.1 Bohnen-Püree

1 Dos. rote Bohnen (ca. 450 g), ab gespült, abgetropft
 2 EL Limettensaft
 1 dl Olivenöl
 1 EL Korianderblättchen, fein geschnitten
 Salz, Pfeffer nach Bedarf

Bohnen portionenweise mit Limettensaft und Olivenöl pürieren, Koriander darunter rühren, Püree würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 06/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro 100 g: 308 kcal / 1290 kJ; E 5 g, F 25 g, KH 16 g

14.2 Tortilla-Rollen mit Flageolets-Füllung

Bohnenmus

2 Dos. grüne Bohnenkerne (Flageolets; ca. 400 g), kalt ab gespült, abgetropft
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 60 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt, abgetropft, in Würfeli
 1 EL Oregano, fein gehackt
 8 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
 1/2 TL Salz
 wenig Pfeffer

8 Fertig-Tortillas
 8 Tranchen gekochtes Siedfleisch oder Bratenresten
 30 g Butter, flüssig
 50 g Gruyère, grob gerieben

Sauce

1.8 dl saurer Halbrahm
 1 TL Oregano, fein gehackt
 2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bohnen in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Petersilie daruntermischen, Mus würzen. Tortillas auslegen, Bohnenmus, dann Fleisch darauf verteilen. Tortillas aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Butter bestreichen, Käse darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Sauce: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen, zu den Tortillas servieren.

Lässt sich vorbereiten: Soße und Tortillas, ofenfertig, 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

★ Quelle: Betty Bossi 09/2005 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Gratinieren: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 685 kcal / 2868 kJ; E 27 g, F 33 g, KH 67 g

15 Vegetarisches, Vollwert

15.1 Chili vegetarisch

1 Paprikaschote, rote	2 EL Olivenöl extra vergine
1 Paprikaschote, grüne	1 Beutel Gemüseküche Fix für Ratatouille
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	1 TL Chilipulver
1 Dos. Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)	1 Stück frischer Rettich
	1/2 Bd. Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen und in Ringe schneiden.

Die Paprikaschotenstücke und Frühlingszwiebeln in dem Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 anbraten, 1/4 l Wasser zugießen und Fisch für Ratatouille einrühren. Unter Rühren auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 -6 garen. Die Bohnen zufügen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Chilipulver abschmecken.

Den Rettich schälen, raspeln und mit gehackter Petersilie vermischen. Zum Chili servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 2000 der Hamburgischen Electricitätswerke AG

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer (Lothar.Schaefer@ruhr-uni-bochum.de)

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

Pro Portion: 195 kcal / 816 kJ

16 Vorspeisen, Suppen

16.1 Altdorfer Bohnensuppe

20 g Gelbersmehl	50 g Butter
100 g Borlottibohnen	100 g Weißmehl
100 g Bohnen, klein, weiß	Pfeffer, Salz
1 Zwiebel	100 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen	30 g Reis

Die beiden Bohnensorten über Nacht in 1 Liter Wasser einweichen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In der Butter hellgelb dünsten.

Die Bohnen mitsamt dem Einweichwasser beifügen und aufkochen.

In einer zweiten Pfanne das Mehl ohne Fettzugabe hellbraun rösten und abkühlen lassen. Das Gelberbsmehl beifügen. 1/2 Liter Wasser ohne Rühren langsam dazugießen. Diese Mischung in die kochende Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 1 1/2 Stunden kochen lassen bis die Bohnen knapp weich sind.

Nun die Kartoffeln rüsten und in kleine Stängelchen schneiden. Zusammen mit dem Reis zur Suppe geben und darin weich kochen. Die Suppe gegen Ende der Kochzeit wenn nötig mit Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4-6 Personen

★ Quelle: Annemarie Wildeisen: Kochen Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.2 Bohnencremesuppe mit Klößchen

100 g TK-Blattspinat	Salz, Pfeffer
5 g getrocknete Steinpilze	4 Scheib. Toastbrot
240 g weiße Bohnen (Dose)	5 EL Milch
1 Zwiebel	1 Eigelb
1 Knoblauchzehe	1 EL Mascarpone
2 EL Olivenöl	einige Spinatblätter
1-2 TL gekörnte Brühe	

Spinat auftauen, grob hacken. Pilze in heißem Wasser 15 Min. einweichen. Bohnen abgießen, abbrausen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, im Öl andünsten. Steinpilze herausnehmen, Einweichwasser filtern, beides mit Bohnen, Brühe sowie 750 ml Wasser zu Zwiebel und Knoblauch geben, ca. 10 Min. köcheln. Pürieren, würzen.

Brot würfeln, 5 Min. in Milch einweichen. Eigelb, Mascarpone unterrühren. Gehackten Spinat ausdrücken, unterheben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Klößchen abstechen, in siedendem Salzwasser 4-5 Min. ziehen lassen.

Spinatklößchen herausnehmen. Auf Teller verteilen. Spinatblätter abbrausen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, trockentupfen. Die Suppe erhitzen, über die Klößchen geben und mit Spinatblättern garniert servieren.

Menüvorschlag: Vorspeise: Chicoréesalat mit Räucherforelle. Suppe: Bohnencremesuppe mit Spinatklößchen. Hauptgericht: Rotweingulasch mit Kürbis und Pilzen. Dessert: Sanddorn-Mix mit Limettencreme.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 220 kcal; E 9 g, F 12 g, KH 18 g

16.3 Bohnenpüree

200 g weiße Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 TL Zucker

Salz

Pfeffer

1 Zitrone, Saft von

1 TL Sambal Oelek

(sehr scharfe indonesische Würzpaste)

1 EL gehackte Dillspitzen nach Belieben

1 EL fein geschnittene Chilischote

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dazugeben. Mit ca. 1 l Wasser auffüllen. Bohnen in 1-1 1/2 Stunden bei kleiner Hitze weich kochen.

Bohnen in einem Mixer mit etwas Kochwasser pürieren. Wieder zurück in den Topf geben, auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Mit Zitronensaft, Sambal Oelek, Dill und Salz abschmecken, restliches Öl einrühren. Püree nach Belieben mit Chili garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 17.01.2006 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.4 Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken

500 g getrocknete weiße Bohnen

2 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

800 ml Kalbsfond (a. d. Glas)

1 1/4 l Wasser

1/4 l Fond

4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	Olivenöl
100 g Rucola	Knoblauchöl
4 Artischocken (à 350 g)	Zitronensaft
Zitronensaft	

Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Das Wasser abgießen. Die Bohnen mit Thymian und ungepellten Knoblauchzehen in Kalbsfond und Wasser zum Kochen bringen, abschäumen und offen 1 Stunde weich kochen. Abgießen, dabei den Fond auffangen. Knoblauch und Thymian entfernen, die Bohnen pürieren, dabei nach und nach Fond und 4 EL Olivenöl dazugießen. Salzen, pfeffern und durch ein Sieb streichen. 100 g Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Von den Artischocken Stiel, Blätter und Heu entfernen, so dass nur noch die Böden übrigbleiben. Die Böden mit Zitronensaft einreihen. 2 Knoblauchzehen pellen und in Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl knusprig braten. Öl und Knoblauch aus dem Topf nehmen, die Artischockenböden in Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl goldbraun braten, salzen und pfeffern. Inzwischen das Püree bei milder Hitze erwärmen, die Rucolastreifen unterheben und auf einer Platte anrichten. Die Artischockenstreifen darübergeben, mit Knoblauchöl und 4 EL Zitronensaft beträufeln und mit Rucola garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: essen & trinken 04/1998 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.5 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum

500 g Buschbohnen	Salz
2 Bohnenkrautzwige	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	100 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe	2 EL gehackte Basilikumblättchen, evtl.
5 EL Öl	mehr
3 EL Essig (z.B. Rotweinessig)	

Die Bohnen waschen, ggf. abfädeln und mit den Bohnenkrautzwigen in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. gar dünsten. Abgießen und 2 EL von der Flüssigkeit zurückbehalten. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und mit Kochflüssigkeit, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, mit den erkalteten grünen Bohnen vermengen. Schafskäse zerbröckeln, mit Basilikumblättchen zu den Bohnen geben, gut durchmischen und durchziehen lassen. Als Vorspeise oder Beilage geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Männerkochklub 'Die Bratbären' am 14.12.1999 an der Katholische Familienbildungsstätte Bochum

★★ Erfasst und bearbeitet von Lothar Schäfer

16.6 Bohnensuppe

1 groß. Zwiebel	Salz
1 EL ÖL	Pfeffer
3 EL Tomatenmark	1 EL Sojasoße
1 Dos. rote Kidneybohnen (800 g)	1 l Fleischbrühe (Instant)
2 Msp. Chiligewürz	250 g Zucchini

Klein geschnittene Zwiebel in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 glasig dünsten, Tomatenmark zugeben, kurz mit anschwitzen. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben. Mit Chiligewürz, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen, mit der Fleischbrühe ablöschen, zum Kochen bringen. Vorbereitete Zucchini grob raspeln oder in Stifte schneiden, unter die Bohnen mischen, alles zusammen auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 weitere 10 Min. kochen lassen. Die Suppe kräftig scharf abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender 2002 VWEW Energieverlang GmbH, Frankfurt

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.7 Bohnensuppe

1 kg grüne Bohnen (am besten die würzigen Feuerbohnen)	1 l Milch
Salz	Pfeffer
Bohnenkraut	Delikateßpaprika
1 groß. Zwiebel	1 EL Crème fraîche, (evtl. mehr)
2 EL Butter	Zitronensaft
750 g Kartoffeln	Muskatnuß
	Petersilie

Die Bohnen putzen, in Stücke brechen oder in Rauten schneiden. In stark gesalzenem Wasser zusammen mit den Bohnenkrautstielen blanchieren (Blättchen vorher abzupfen).

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der heißen Butter andünsten. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Spur Paprika würzen. Die Milch angießen, etwa 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Bohnen mitsamt den grob gehackten Bohnenkrautblättchen zufügen und alles miteinander fünf Minuten köcheln. Zum Schluß die Creme fraîche einrühren, den Eintopf mit Muskatnuß und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren fein gehackte Petersilie einrühren.

Mengenangabe: 6 Portionen

★ Quelle: Ratgeber Essen + Trinken (ARD 26.6.96) von Marina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

16.8 Bohnensuppe

300 g weiße Bohnen	250 g grüne Bohnen
1 Zwiebel	3 Tomaten
1 Knoblauchzehe	250 g gegarter Reis
2 EL Olivenöl	Salz
1 l Fleischbrühe (Instant)	Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	2 EL gehackte Petersilie

Die Bohnen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Zwiebel, Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen mit Einweichwasser und Brühe dazugeben. Rosmarin abbrausen, zufügen. Suppe ca. 60 Min. köcheln.

Grüne Bohnen abbrausen, putzen und halbieren. Zur Suppe geben und weitere 15 Min. garen.

Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Mildem Reis zur Suppe geben, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 11/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 90 Min.

pro Person: 360 kcal; E 16 g, F 8 g, KH 54 g

16.9 Bohnensuppe

<i>Suppe</i>	Kartoffeln
1 1/2 l Fleischbrühe	Bohnenkraut
750 g Bohnen	Pfeffer
1 Dos. Tomatenmark	Rosenpaprika
1 Paprikaschote	<i>Beilage</i>
1/8 l saure Sahne	1/2 Fleischwurst
4 Zwiebeln	

Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln kleinschneiden. Zwiebeln andünsten. Fleischbrühe, Bohnen, Paprika und Kartoffeln dazugeben. 5 Minuten im Überdrucktopf kochen, Gewürze und kleingeschnittene Fleischwurst dazugeben und noch 5 Minuten aufkochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.10 Bohnensuppe

500 g getrocknete Bohnen	1 Bd. Petersilie
2 Stangen Sellerie	1 Zweig Thymian
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	150 ml Milch
250 g Bauchspeck	Salz
1 Möhre	Pfeffer
1 Stange Lauch	

Bohnen etwa acht Stunden in kaltem Wasser einweichen. Danach abgießen und in eine Kasserolle geben.

Sellerie waschen, Fäden entfernen und die Stangen grob hacken. Zwiebel abziehen und mit den Gewürznelken spicken. Möhren schaben, in Stifte schneiden. Lauch putzen, waschen und hacken. Petersilie waschen, Blätter von den Stängeln zupfen. Ein Kräutersträußchen aus Petersilienstängeln, den grünen Abfällen des Lauchs, Thymian und Lorbeer binden. Sellerie zu den Bohnen geben, ebenso Zwiebel, Möhre, weiße Teile des Lauchs, Speck und Kräutersträußchen.

1,75 Liter Wasser in die Kasserolle geben, aufkochen und unter gelegentlichen Rühren drei Stunden köcheln lassen.

Wenn die Bohnen weich sind, Zwiebel und Kräutersträußchen entfernen. Speck abtropfen lassen und klein schneiden. Den Inhalt der Kasserolle pürieren oder passieren.

Speck in die Kasserolle zu der pürierten Suppe geben, ebenso die Milch. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze fünf Minuten erwärmen. Petersilie hacken. Suppe in eine Suppenterrine geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Aus Venetien.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 4/01

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 3 Stunden 15 Minuten

Einweichen: 8 Stunden

16.11 Bohnensuppe

100 g getrocknete Borlotti- und	1-2 Knoblauchzehen, gepresst
100 g getrocknete Indianerbohnen,	1-2 EL Olivenöl
über Nacht in Wasser eingeweicht, abge-	1 Rüebli (ca. 75g), in Würfeln
tropft	2 Stängel Stangensellerie (ca. 50g), fein ge-
siedendes Salzwasser	schnitten
1 klein. Zwiebel, gehackt	3 EL Tomatenpüree

7 dl Gemüsebouillon	2 EL Estragon, fein gehackt
100 g Suppen-Teigwaren (z. B. Anellini)	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 EL Dill und	

Vorbereiten: Die Bohnen im Salzwasser ca. 1 Std. köcheln, abgießen, abtropfen, beiseite stellen.

Zubereiten: Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andampfen. Rüebli, Stangensellerie und Tomatenpüree mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Teigwaren zugeben, ca. 10 Min. kochen, dann die Bohnen daruntermischen, ca. 5 Min. mitköcheln. Kräuter zugeben, würzen.

Tipp: Statt getrocknete 1 Dose Borlotti- oder Indianerbohnen, ca. 400g, abgetropft, verwenden, nur die letzten 5 Min. mitköcheln.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Betty Bossi 09/1997 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.12 Bohnensuppe für Mitternacht

1 EL gehackte Petersilie	200 g Zwiebeln
Salz	40 g Butterschmalz
1 Kirschpaprika - o. Chilischote nach Belieben	1 Lorbeerblatt
1 EL Edelsüßpaprika	Petersilie und Lauch gemischt
1 EL Tomatenmark	200 g Karotten
10 g Mehl	300 g Schweinebauch
1 Knoblauchzehe	1500 ml Fleischbrühe
	250 g getrocknete, weiße Bohnen

Die Bohnen waschen und über Nacht in 1 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen mit der Fleischbrühe aufgießen. Schweinebauch, das fein geschnittene Gemüse und Lorbeerblatt zufügen und langsam weichkochen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln mit der zerdrückten Knoblauchzehe darin anrösten. Mit Mehl bestäuben, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und - wer es schön scharf mag - die kleingehackte Kirschpaprika oder Chilischote zugeben. Alles gut verrühren und unter die Suppe mischen. Bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden und in eine Terrine legen. Die Suppe darüber gießen und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 50

16.13 Bohnensuppe mit Pesto

1 klein. Zwiebel	kerne
300 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe
3-4 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1/2 Bund/Topf Basilikum
1 EL Tomatenmark	2 EL Pinienkerne
2 EL Gemüsebrühe (Instant)	Salz, weißer Pfeffer
1 Dos. (425 ml) weiße italienische Bohnen-	

Zwiebel schälen und fein würfeln. Grüne Bohnen putzen und waschen, 1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Grüne Bohnen darin zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Bohnenkerne abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Basilikum waschen und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, abzupfen. Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum fein hacken, z. B. im Universalzerkleinerer. Mit dem übrigem Öl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnenkerne in der Suppe erhitzen. Bohnensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Pesto anrichten und mit restlichem Basilikum garnieren.

Tipp: Den Pesto können Sie statt mit Basilikum auch mit glatter Petersilie zubereiten: mit Pinienkernen und Knoblauch fein hacken, Öl zugießen.

Mengenangabe: 4 Personen:

* Quelle kochen & genießen 06/2000 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 7 g, F 11 g, KH 15 g

16.14 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe

100 g weiße Bohnen,	1/2 klein. Wirsing,
100 g Gerste,	2 Kartoffeln,
2 1/2 l Wasser,	Knochen eines Rohschinkens
3 EL Butter,	(notfalls eines gekochten Schinkens) und/
1 Lauchstängel,	oder
2 Karotten,	250 g Salzspeck,
1 Zwiebel, besteckt mit	geräucherte Schweinswürste,
1 Lorbeerblatt und	wenn möglich Engadinerwürste,
1 Gewürznelke,	Schnittlauch,
1/2 Sellerieknolle,	eventuell Salz

Weißer Bohnen und Gerste über Nacht einweichen. Die kleingeschnittenen Gemüse in Butter andämpfen. Diese mit Fleisch im kalten Wasser aufsetzen und auf kleinem Feuer 2 1/2 bis 3 Stunden kochen. 20 Minuten vor Beendigung der Kochzeit die kleingeschnittenen Kartoffeln und die Engadinerwürste begeben, eventuell nachsalzen. Mit Schnittlauch bestreuen.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen wie in der Schweiz (Ballenberg) Folge 063, vom 04. Oktober 1991 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt
 ★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

16.15 Favette alla Atzarese Saubohnen nach Atzarese Art

1 kg kleine, zarte Saubohnen	1 Glas warme Milch
6 EL Olivenöl	Frische Minze
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
3 Knoblauchzehen	Salz
1 1/2 Glas warmes Wasser	

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und im heißen Olivenöl mit den kleinen, zarten Saubohnen kurz anbraten. 1/2 Glas warmes Wasser und das Lorbeerblatt zugeben und auf kleiner Flamme abgedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz abschmecken. Die frische Minze waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Sobald die kleinen Saubohnen bissfest gekocht sind, das Glas warme Wasser und die warme Milch unter Rühren zugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit der gehackten frischen Minze garnieren.

Tipp: Die Saubohnen passen gut als Beilage zu gebratenem Fleisch, bei einem bergigen Menü eignet sich diese Beilage jedoch auch als Vorspeise: Die favette auf pane carasau servieren dazu Oliven und ein dunkler Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: www.Sardinien.com

★★ Aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

16.16 Feurige Bohnensuppe

500 g Kartoffeln	1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht etwa 185 g)
500 g Stangenbohnen	Salz
2 Zweige Bohnenkraut	2 EL feingehackte glatte Petersilie
1 l Brühe	
1 bis 2 Peperoni	

Kartoffeln in Würfel, Bohnen in Stücke schneiden, Bohnenkraut fein hacken. Brühe ankochen, Kartoffeln, Bohnen und Bohnenkraut hineingehen und 20 Minuten fortkochen. Peperoni halbieren, Kerne entfernen, in kleine Stücke schneiden und nach der Hälfte der

Gardauer in die Suppe geben. Mais abtropfen lassen, hinzufügen und erhitzen. Suppe mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Beilage: Roggenbrötchen.

Mengenangabe: 4 Portionen

* Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

16.17 Florentinische Bohnensuppe (Zuppa difagioli allaflorentina)

2 Zwiebeln,	am Vortag eingeweicht),
5 Knoblauchzehen,	1 Schinkenknochen,
Olivenöl,	1 Würfel Fleischbrühe,
2 Karotten,	300 g Wirsingblätter,
2 Stangen Bleichsellerie,	Salz,
2 Stangen Porree (Lauch),	Pfeffer,
1 Tomate,	1 Zweig frischer Rosmarin,
1 kg frische braune Bohnenkerne	1 Zweig frischer Thymian,
(ersatzweise 500 g getrocknete weiße oder	4 Scheib. altbackenes Brot,
braune Bohnenkerne,	reichlich frisch geriebener Parmesan.

Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe fein hacken und in einem Topf in 4 El. Öl bei schwacher Hitze glasig werden lassen. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden, die geschälte und entfernte Tomate vierteln. Die Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz durchschmoren lassen. Dann den Schinkenknochen und die Bohnenkerne dazugeben. Mit knapp 2 l Wasser bedecken, den Fleischwürfel hinzufügen und die Suppe im geschlossenen Topf auf kleinster Flamme 1 Std. köcheln lassen. Hin und wieder umrühren. Den Topf vom Feuer nehmen, den Schinkenknochen entfernen und eine Schöpfkelle voll Bohnen beiseite stellen. Den Rest der Suppe passieren und in den Topf zurückgeben. Die beiseite gestellten Bohnen und die in Stücke geschnittenen Kohlblätter hinzufügen. Salzen, pfeffern und weitere 15-20 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen, bis auch der Kohl weich wird. In einer Pfanne den Rosmarin- und den Thymianzweig und drei zerdrückte Knoblauchzehen in 4 El. Öl kurz anbraten. Das nach Kräutern und Knoblauch duftende Bratöl durch ein Sieb an die Suppe geben. Die Brotscheiben mit Knoblauch einreiben, im Ofen oder im Toaster rösten, in Suppenteller verteilen und mit der kochendheißen Suppe übergießen. Mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren. Für die köstliche Ribollita (d.h. die Aufgewärmte) s. Rezept.

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Antipasti - Italienische Vorspeisen und kleine Gerichte Unipart-Verlag - Stuttgart, ISBN 3-8122-3047-X

** Erfasst und aufbereitet von Paul & Lothar

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. und 40 Min.

16.18 Frische Bohnensuppe

250 g frische weiße Palbohnen	1 Bd. Bohnenkraut
500 g Schinkenknochen	Pfeffer
1 1/2 l Wasser	1 TL Sojasauce
1-2 Knoblauchzehen	evtl. Salz
500 g Porree	

Ausgepaltete Bohnen mit Schinkenknochen und Wasser zum Kochen bringen und 1 Stunde auf 1/2 - 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen, entstehenden Schaum abschäumen; Bohnen sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Knoblauchzehen in ganz feine Scheiben schneiden, Porree putzen, gut waschen, in 1 cm breite Ringe schneiden. Gewaschenes Bohnenkraut mit einem Baumwollfaden zusammenbinden. Alles zur Suppe geben und 10-15 Min. mitkochen. Danach Schinkenknochen und Bohnenkraut herausnehmen. Suppe mit Pfeffer, Sojasauce und evtl. etwas Salz abschmecken.

Tipps: Getrocknete weiße Bohnen müssen über Nacht im kalten Wasser eingeweicht werden. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ca. 20 Min. Dabei ist wichtig, dass der Topf erst geschlossen wird, wenn der entstandene Schaum entfernt wurde.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Köstliches fürs ganze Jahr 1995 VWEW Energieverlag GmbH Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.19 Gefüllte Tomaten mit feinsäuren Bohnen

etwas Butter	2 Eigelb
Salz, Pfeffer	1 EL feingehackte Petersilie
2 EL geriebener Emmentaler	1 Glas Bohnensalat (Abtropfgewicht 190g)
1 Bd. Kerbel	4 groß. Tomaten

Deckel von den Tomaten abschneiden, aushöhlen und innen trocken tupfen. Abgetropften Bohnensalat (bis auf zwei Esslöffel) und feingehackte Petersilie mit dem Zauberstab pürieren, Eigelb und Käse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten füllen, mit restlichen ganzen Bohnen und mit Butterflöckchen belegen. Unter dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 220° C überbacken. Mit Kerbelblättern garniert servieren. Diese Tomaten passen hervorragend zu Lamm, sind aber auch eine sehr leckere Vorspeise oder Zwischenmahlzeit.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

110 kcal / 460 kJ

16.20 Gelbe Bohnensuppe mit Seetang - Huang Dou Hai Dai Tang

150 g gelbe Bohnen	1/2 Reisschale Reiswein
50 g getrockneten Seetang	1/2 Reisschale helle Sojasauce
500 g Schälrippen vom Schwein	2 1/2 l Hühnerbrühe
150 g Möhren	3 EL Zucker
20 g Ingwerwurzel	2 TL Salz

Die gelben Bohnen in 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen. Den Seetang in 2 bis 3 l heißem Wasser ebenfalls über Nacht einweichen. Am nächsten Tag den Seetang mit frischem Wasser gut waschen. Mit dem Rücken eines Messers die feine Spitze her aufrollen, kreuz und quer in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

Die Schweinerippchen in mundgerechte Stücke hacken und 10 Min. in 1 1/2 l Wasser blanchieren, dann das Wasser abgießen.

Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel hacken. Den Reiswein in einen erhitzten Topf gießen, Sojasauce hinzufügen, wieder erhitzen und dann die Hühnerbrühe dazugießen. Wenn die Brühe kocht, Bohnen, Seetang, Schweinerippchen und Möhrenwürfel zugeben. Langsam kochen lassen. Nach 20 Min. den Ingwer und Zucker der Suppe beifügen und das Ganze weitere 70 Min. simmern lassen. Mit Salz abschmecken und heiß servieren

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Ho Fu-Lung, Aus Chinas Küchen (ARD)

16.21 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou

<i>Suppe</i>	3 EL Olivenöl
250 g weiße Bohnen aus der Dose/Glas	Salz, Pfeffer
2 groß. Kartoffeln	150 g Spaghetti, in kleine Stücke geschnitten
2 Karotten	
300 g grüne Bohnen	<i>Basilikumcreme</i>
1 Stange Lauch	1 Bd. Basilikum
4 Tomaten	3 Knoblauchzehen
2 Zucchini	150 g geriebener Parmesan
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl

Weißer Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen und abspülen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und einmal durchschneiden. Lauch waschen, putzen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Fruchtfleisch von 1 Tomate für die Basilikumcreme beiseite

legen. Zucchini waschen und mit Schale würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und weitergaren. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kartoffeln, Karotten und grüne Bohnen dazugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.

Lauchstreifen, Zucchiniwürfel, weiße Bohnen und die Spaghetti hinzufügen und nochmals 15 Minuten garen.

Für die Creme das Basilikum, die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit dem Tomatenfruchtfleisch im Mörser oder im Mixer zerkleinern. Mit 2 EL Suppenflüssigkeit verrühren und die Hälfte des Parmesans untermischen. Tröpfchenweise das Öl untermischen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Beim Servieren die Basilikumpaste einrühren. Übrigen Parmesan auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

16.22 Grüne Bohnensuppe

3 EL saure Sahne	750 g Buschbohnen
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
3 Tomaten	1 Bd. Suppengrün
250 g Kartoffeln	500 g mageres Suppenfleisch

Rindfleisch mit geputztem, zerkleinertem Suppengrün in 1 l Salzwasser 90 Minuten garen. Buschbohnen abfädeln, waschen und in Stücke brechen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und vierteln. Am Ende der Garzeit Fleisch und Suppengrün aus der Brühe nehmen. Bohnen, Kartoffeln und Tomaten in die Brühe geben und 1/2 Stunde kochen. Knoblauch in die Suppe pressen, saure Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchwachsener Speck fein würfeln, anbraten und mit dem Suppenfleisch in die Suppe geben. Dazu passt: Bauernbrot mit Butter.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 120

16.23 Grüne Gemüsesuppe

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,	1 Bd. Frühlingszwiebeln (Scheiben),
200 g Bohnen (gewaschen, geputzt),	1 Thymianzweig,
200 g Zucchini (Scheiben),	Salz,
200 g Zuckererbsen,	Pfeffer,

100 g Penne (Röhrennudeln)	1 Bd. Basilikum (geschnitten),
<i>Basilikumpaste:</i>	3 EL Parmesan-Käse (gerieben),
4 Knoblauchzehen (gepresst),	4 EL Olivenöl

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.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Kochen mit Bohnen Folge 340, vom 10. Juli 2005 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt Bearbeitet von Lothar Schäfer

16.24 Gulaschsuppe mit Bohnen

800 g Rindergulasch	200 g grüne Bohnen
4 Zwiebeln	Salz
3 EL Öl	4 Tomaten
1/2 Bd. Thymian	Pfeffer aus der Mühle
500 ml Fleischfond (Glas, ersatzweise klare Fleischbrühe)	Cayennepfeffer

Große Stücke Rindergulasch evtl. kleiner schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze ringsum unter Rühren anbraten. Die Zwiebeln zufügen und mit anschmoren. Thymian abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zum Gulasch geben, alles verrühren und den Fond sowie 500 ml Wasser angießen. Aufkochen lassen, bei aufgelegtem Deckel gut 60 Min. garen.

Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser 8-10 Min. kochen. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen. Die Früchte achteln.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin 1-2 Min. kurz anschmoren. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen, mit den Tomaten in die Suppe geben. Kurz darin ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer abschmecken. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2007 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen: ca. 60 Minuten

pro Person ca.: 370 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 4 g

16.25 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen

1 Zwiebel	500 g gekochtes Hühnerfleisch
75 g Knollensellerie	1/2 Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht: 490 g)
100 g Wirsing	1/2 Bd. Majoran
2 EL Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer
300 g grüne TK-Bohnen	
1 l Hühnerbrühe (Instant)	

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln. Wirsing waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in heißem Fett in einem großen Topf glasig dünsten. Sellerie und Wirsing kurz mitdünsten. Die Bohnen eventuell kleiner schneiden und zugeben. Die Brühe angießen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden. Die weißen Bohnen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Beides in die Suppe geben. Majoran waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken und etwa 10 Minuten in der Suppe köcheln lassen. Die Hühnersuppe zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variation: Geben Sie statt der grünen und weißen Bohnen 300 g tiefgekühlte Erbsen in die Suppe und lassen sie etwa 20 Minuten mitkochen.

★ Quelle: meine familie & ich Das Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ

16.26 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste

150 g weiße Bohnen aus der Dose (cannellini)	1 Stiel Rosmarin
150 g Kichererbsen aus der Dose	1 l Gemüsebrühe (Instant)
150 g Erbsen aus der Dose	Salz
1 Zwiebel	schwarzen Pfeffer
1 groß. Kartoffel	1 Pkg. Blätterteig, tiefgefroren
150 g geräucherter Speck, gewürfelt	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	2 EL Milch

Backofen auf 180° vorwärmen. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe vorbereiten.

Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, Rosmarinstiel und Speckwürfel darin kurz rösten. Rosmarin entfernen. Kartoffelwürfel in die Kasserolle geben, mit Brühe aufgießen und weich kochen.

Abgetropfte Hülsenfrüchte dazugeben und für einige Minuten aufkochen. In feuerfeste Porzellanschalen verteilen.

Blätterteig ausrollen. Vier runde Deckel ausschneiden und die Porzellanschalen damit abdecken. Äußeren Rand gut andrücken.

Eigelb mit Milch verrühren und Blätterteig damit bepinseln. In den heißen Ofen schieben

und goldbraun überbacken.

Aus dem Ofen nehmen, für einige Minuten abkühlen lassen und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Capalbio I Rosso, aus der Toskana

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 4/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Kochzeit: 35 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

16.27 Kokosmilchglace mit roten Bohnen

4 dl Kokosmilch	2 Tuben gezuckerte Kondensmilch (ca. 500 g)
150 g rote Bohnen aus der Dose,	
kalt abgespült, abgetropft, grob gehackt	

Kokosmilch und Bohnen warm werden lassen, ca. 5 Min. köcheln. Kondensmilch darunterühren, Bohnen mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb in eine weite Chromstahlschüssel gießen, auskühlen. Flüssigkeit ca. 1 Std. anfrieren. Schüssel herausnehmen, Glace mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Diesen Vorgang 3-mal nach jeder weiteren Stunde wiederholen, damit ein gleichmäßig gefrorenes Glace entsteht.

Servieren: Mit Glaceportionierer Kugeln formen, in gekühlten Gläsern anrichten, mit Bohnen verzieren.

Lässt sich vorbereiten: Glace ca. 1 Monat im Voraus zubereiten, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

Mengenangabe: 6 dl

★ Quelle: Betty Bossi 08/2006 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Gefrieren: ca. 5 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 654 kcal / 2737 kJ; E 15 g, F 28 g, KH 84 g

16.28 Messiu, Zweikornsuppe aus der Liguria

250 g weiße Bohnen, getrocknet	4 EL fertige Tomatensoße
250 g Kichererbsen, getrocknet	4 EL Olivenöl Extravergine
250 g Zweikorn, (Emmer) getrocknet	Salz
1 Knoblauchzehe	schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Hülsenfrüchte und Zweikorn unter fließendem Wasser spülen, in verschiedene Behälter geben, mit Wasser auffüllen und über Nacht quellen lassen.

Hülsenfrüchte und Zweikorn im Quellwasser in 1-1 1/2 Stunden weich kochen.

In einer Kasserolle Olivenöl erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehe goldbraun braten und

entfernen.

Hülsenfrüchte und Zweikorn zusammen mit dem Garwasser hinzufügen. Mit Tomatensoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen, vom Feuer nehmen, für einige Minuten abkühlen lassen und mit getoasteten Bauernbrotscheiben zu Tisch bringen.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Colli di Luni, aus der Liguria-Zone.

★ Quelle: Italienische Gerichte 4/2001 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Kochzeit: 1-1 1/2 Stunden

Vorbereitung: 15 Minuten + 12 Stunden Quellzeit

16.29 Mettwurst in weißer Bohnensuppe

2 Stange(n) Lauch	1 l Fleischbrühe
1 Prise Muskat	30 g Butterschmalz
1 Bd. Petersilie	1 Zwiebel
3 EL Wasser	250 g weiße Bohnen
2 EL Mehl	150 g mageren Speck
Pfeffer, Salz	4 Mettwürste

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Speck- und Zwiebelwürfel in erhitztem Butterschmalz anbraten und mit Fleischbrühe ablöschen. Die vorher abgegossenen Bohnen zugeben, würzen und bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten garen. Lauch putzen, in Ringe schneiden und zu der Suppe geben. Ca. 7 Minuten weiter köcheln lassen, dann Mettwürste zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Mehl mit Wasser verrühren und die Suppe damit binden. Petersilie kleinhacken und über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit (in Min.): 30

16.30 Minestrone

200 g Riesenbohnen (Soissons)	1/2 TL getrocknetes Bohnenkraut, gehackt
Wasser, nach Bedarf	2 Rüebl, in 1/2 cm dicken Rädchen
1 EL Margarine oder Butter	1/2 Sellerie (ca. 200g), in Würfeln
1 Zwiebel, gehackt	1 Lauch, in 1 cm dicken Rädchen
1 Knoblauchzehe, gepreßt	1/2 Wirz (ca. 200g), grob geschnitten
50 g Speckwürfelchen	1 EL Tomatenpüree
1 TL frisches oder	2 l Gemüsebouillon
1/2 TL getrocknetes Basilikum, gehackt	100 g Spaghetti, zerbröckelt
1 TL frisches oder	2 Kartoffeln, in Würfeln

Salz	lieben
Pfeffer aus der Mühle	geriebener Käse, z.B. Parmesan, Sbrinz,
1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten, nach Be-	nach Belieben

Die Bohnen über Nacht in etwas mehr als doppelt soviel Wasser einweichen. Dann Einweichflüssigkeit weggießen. Die Bohnen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten vorkochen, Flüssigkeit abgießen.

In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch, Speckwürfelchen und Kräuter in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Gemüse und Tomatenpüree mitdämpfen. Die abgetropften Bohnen zugeben, mit der Bouillon ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 40 Minuten köcheln. Dann Spaghetti und Kartoffeln beifügen, nochmals ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und nach Belieben Schnittlauch darüberstreuen und geriebenen Käse dazu servieren.

★ Quelle: Die Betty Bossi Zeitung Nr. 5 Mai 1986

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.31 Minestrone al pesto

100 g getrocknete Borlottibohnen (ersatzweise weiße Bohnen)	Salz
2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zucchini	<i>Für den 'pesto':</i>
2 Möhren	1 Bd. Basilikum großblättriges
2 Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
0.5 Wirsing kleiner	Salz
4 Tomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Olivenöl	0.5 EL Pinienkerne
1.25 l Knochenbrühe	20 g Pecorino, frisch gerieben
130 g kleine Teigwaren (Hörnchen)	50 g Olivenöl

1. Die Bohnen am Vorabend einweichen.
2. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden. Die Möhren waschen und schälen oder schaben. Die Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien, waschen und abgetropft in Streifen schneiden.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, häuten, vierteln und dabei die Stielansätze wegschneiden.
4. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin leicht anbraten, dann die Zucchini, die Möhren, die Kartoffeln, den Wirsing und die Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten im eigenen Saft dünsten.
5. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen. Die abgetropften Bohnen in den Topf zum Gemüse geben, die Brühe angießen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis

die Bohnen weich sind. Das dauert etwa 1 Stunde 20 Minuten.

6. Inzwischen für den 'pesto' das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Das Basilikum mit etwas Salz im Mörser zerreiben. Pfeffer, den Knoblauch und die Pinienkerne dazugeben. Mit dem Stößel zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen. Nach und nach den Käse und tropfenweise das Öl dazugeben. Weiterrühren, bis der 'pesto' sämig wird.

7. Die Teigwaren zu den weichen Bohnen in den Topf streuen und ohne Deckel 'al dente' kochen. Am Ende der Kochzeit den 'pesto' unterrühren. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Ersetzt fast ein Hauptgericht.

Dazu paßt Weißbrot.

Schmeckt mit jedem Gemüse der Saison.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: GU-Ratgeber - Italienisch kochen

Quellzeit 480 Minuten

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

16.32 Mitternachtssuppe

350 g Rindfleisch	2.5 l Fleischbrühe
350 g Schweinefleisch	400 g Zwiebeln
75 g Schweineschmalz	2 Stangen Porree (Lauch)
frisch gemahlener Pfeffer	2 rote Paprikaschoten
1 Prise Zucker	1 Stück Knollensellerie (etwa 250 g)
1 EL Paprika extra scharf	2 Möhren
2 EL Tabasco	425 g rote Bohnenkerne (aus der Dose)
2 TL Cayennepfeffer	425 g weiße Bohnenkerne (aus der Dose)
6 EL Madeira	

Fleisch kalt abspülen, trocken-tupfen, in Würfel schneiden. Schmalz zerlassen, das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika, Tabasco, Cayennepfeffer und Madeira würzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen, etwa 90 Minuten kochen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Porree putzen, waschen, in schmale Ringe schneiden, evtl. nochmals waschen. Paprika vierteln, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen. Sellerie und Möhren putzen, schälen, waschen. Die drei Zutaten in Streifen schneiden und in die Suppe geben und noch 30 Minuten ziehen lassen. 10 Minuten vor Beendigung der Garzeit Bohnenkerne mit der Flüssigkeit hinzufügen.

Mengenangabe: 12 Portionen

★ Quelle: Dr. Oetker Kochen von A-Z Kochen für Gäste Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit: 2 Std.

Pro Portion: 399 kcal / 1670 kJ; E 27 g, F 18 g, KH 23 g

16.33 Mitternachtssuppe

125 g durchwachsener Speck	1 TL scharfer Paprika
1 EL Öl	4 Knoblauchzehen
2 groß. Zwiebeln	1 Dos. weiße Bohnen
1 Flasche Tomatenketchup	4 Paar Debrecziner
1 TL Majoran	Salz
1 TL Thymian	1 TL Zucker
1 TL Bohnenkraut	3 Spritzer Zitronensaft
1 TL schwarzer Pfeffer	1 Becher saure Sahne

In dem öl Speck- und Zwiebelwürfel schön goldgelb rösten, mit dem Tomatenketchup aufgießen, Gewürze zufügen und 1/4 Stunde durchkochen lassen. Danach die weißen Bohnen zufügen, die Debrecziner kleinschneiden und hineingeben. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe wird mit einem Klecks Sahne im Geschmack verfeinert.

★ Quelle: meine familie & ich 1980 erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.34 Omi's weißen Bohnensuppe

500 g getrocknete weiße Bohnen	1 Stange (10 cm) frischen Rosmarin
2 grüne Selleriestangen	1 Würfel Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	100 g Spaghettini
1 Peperoncino, frisch	Salz

Bohnen gut waschen und in eine Schüssel geben und mit 2 Lt. Wasser auffüllen. Rosmarinzweig waschen und dazugeben. Abdecken und über Nacht (mind. 15 Stunden) ruhen lassen.

Die Schüssel muss so groß sein, dass die Bohnen gut quellen können und trotzdem mit Wasser bedeckt sind.

Bohnen mit dem Quellwasser in einen Dampftopf geben. Einige Rosmarinblättchen abbröckeln und dazugeben.

Selleriestangen waschen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Brühwürfel, Peperoncino (ganz) und 2 EL Olivenöl in den Topf geben. Schließen und für 50 Minuten bei kleiner Flamme kochen.

Vom Feuer nehmen und warten bis die Suppe genug abgekühlt ist (ca. 5 Minuten), restlichen Dampf ablassen und Topf öffnen.

Die Hälfte der Bohnen auf einen Teller geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Restliche Suppe mit Salz abschmecken und aufkochen. Kontrollieren dass sie genug Flüssigkeit für die Nudeln enthält. Falls nötig: 1 Tasse Wasser beifügen.

Spaghetti zerkleinern, in die Suppe geben und solange kochen bis die Nudeln 'al dente' sind.

Restliches Olivenöl 'a crudo' (kalt) einrühren und servieren.

Diese Variation schmeckt warm oder kalt (nicht aus dem Kühlschrank) genauso gut.

★ Quelle: Italienische Gerichte 2/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

16.35 Prinzeßbohnen 'Parma'

250 g Tomaten

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Oregano

1/4 l Wasser

Salz

500 g Prinzeßbohnen

1 Bd. Bohnenkraut

100 g Parmesankäse

Tomaten überbrühen und abziehen. Tomaten und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken. Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomaten und Paprika hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und 15 Minuten dünsten.

Wasser mit Salz ankochen, Bohnen und Bohnenkraut hineingeben und 10 bis 12 Minuten fortkochen. Parmesankäse in hauchdünne Blätter hobeln Bohnenkraut entfernen, Wasser abgießen und Bohnen auf Teller verteilen. Tomaten-Paprika-Gemüse darübergeben und mit Käse bestreuen. Als Vorspeise servieren. Dazu Baguette reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum

16.36 Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen

1 kl. Suppenhuhn

1 Bd. Suppengrün

1 EL Hühnerbrühe Instant

2 Beet Kresse

12 Scheib. Toastbrot

100 g Butter

125 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

75 g Butter

840 g grüne Bohnenkern (Flageolets)

1/4 l Sahne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten, gewaschenen und grob zerkleinerten Suppengrün und der Hühnerbrühenpaste in 2 l Wasser zum Kochen bringen. Ca. 2 Std. im offenem Topf kochen lassen, bei Bedarf abschäumen.

Kresse von den Beeten schneiden, waschen und abtropfen lassen. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln fein würfeln, in einem Topf andünsten, dann den Knoblauch dazupressen. Die Hälfte der Kresse dazugeben und kurz mit dünsten.

Die Bohnen auf einen Durchschlag abgießen, abspülen, zugeben und durchschmoren lassen.

Etwas Brühe zugießen und alles mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Evtl. zusätzlich durch ein Sieb streichen, dann mit einem Liter Brühe aufgießen und nochmals gut durchkochen lassen.

Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Suppe ziehen. Mit der restlichen Kresse bestreuen und die Brotwürfel extra dazureichen.

Mengenangabe: 10 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 13.01.1994

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.37 Salat aus Garnelen und grünen Bohnen

250 g geschälte Garnelen

125 g grüne Bohnen

125 g Champignons

1 groß. Avocado

6 EL Sahne

2 Tropfen Tabasco

1 TL Sherry-Essig

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zum Dekorieren

6 rosa Garnelen, ungeschält

Bohnen abfädeln und waschen. In 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Kasserolle mit gesalzenem Wasser 5-8 Minuten bissfest garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Abtropfen lassen.

Pilze säubern, Erdreste entfernen, waschen, abtrocknen und würfeln. Avocado halbieren und Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

In Würfel geschnittenen Pilze und Avocado in eine Schüssel geben. Garnelen und Sahne zugeben. Salzen, pfeffern, Tabasco zugeben und umrühren. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Zubereitung mit den Garnelen im Kreis auf einem Teller anrichten. Bohnen in die Mitte geben und mit den rosafarbenen Garnelen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Köstlichkeiten 6 / 2001 Ulysee - Verlag

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 8 Minuten

16.38 Scharfe Suppe aus Mexiko

200 g Kidneybohnen (oder 2 kleine Dosen Kidneybohnen)	Salz
3/4 l Wasser	2 - 3 EL Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	1 Dos. Maiskörner
1 EL Öl	Cayennepfeffer
2 durchgepresste Knoblauchzehen	1/2 Zitrone, Saft
1 Dos. Tomaten	1 Avocado
	1/2 Zitrone

Bohnen mit Wasser im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 60 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen (evtl. Wasser nachgießen). Zwiebeln pellen und würfeln. Öl im Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch andünsten. Tomaten mit Saft und Salz hinzufügen und 10 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Bohnen und Gemüsebrühe hinzufügen und alles 15 -20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Maiskörner unterrühren. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Avocado schälen, vom Stein schneiden, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Avocadospalten auf die portionierte Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Rezeptkalender 2003 Energie-Verlag GmbH, Frankfurt

★★ Erfasst und Aufbereitet von Lothar Schäfer

16.39 Schibbelches Bohnesupp

750 g Bohnen	Bohnenkraut
750 g Kartoffeln	Salz
200 g Dürrfleisch	Pfeffer
2 EL Mehl	

Bohnen klein schneiden, in einen Topf mit Salzwasser geben und zusammen mit dem Bohnenkraut ca. 1/2 Stunde kochen lassen. Die geschälten Kartoffeln klein schneiden, weich kochen und danach zu Brei stampfen. Das gewürfelte Dürrfleisch ausbraten. Dann die zwei Esslöffel Mehl hinzugeben, kurz mitbraten und mit Suppenbrühe löschen. Dürrfleisch und Kartoffelbrei zu den Bohnen geben. Alles zusammen kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gibt's Zwetschgenkuchen.

Mengenangabe: 5 Portionen

* Quelle: aus dem SWF 4-Radioladen vom 20. bis 25. Januar 1997

** Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.40 Schnelle Gemüsesuppe

1 klein. Zwiebel, in halben Ringen	2 Tomaten, Saft und Kerne entfernt, in Würfeln
3 mittelgroße Kartoffeln, in 1 cm große Würfeln	1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Karotten, in 1 cm große Würfeln	Pfeffer, Muskat, Salz
3 Blumenkohlröschen, zerteilt	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ..),
1 Dos. weiße Bohnen (400 g)	fein gewiegt

Zwiebeln bei mittelstarker Hitze in Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, dann die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl. 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe in der Mikrowelle erhitzen und dazugeben. Mit Pfeffer, Muskat, Chilipulver und eventuell etwas Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse fast gar ist. Tomaten und die Bohnen erhitzen. Kräuter einrühren und servieren.

Die Suppe kann je nach Angebot der Jahreszeiten oder Reste im Kühlschrank mit Zucchini, Broccoli, grünen Bohnen, Lauch und ... zubereitet werden. Wichtig ist nur, dass die Gemüse entsprechend der Garzeit in die Pfanne gegeben werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.41 Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanossi

750 g grüne Bohnen	2 EL Öl
1 klein. Gemüsezwiebel	4 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 rote Paprikaschote	1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne
1/2 Bund/Töpfchen Thymian oder Majoran	200-250 g Kabanossi oder Mettwurstchen
	Salz, weißer Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und in dünne schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Bohnen zugeben und kurz andünsten. Paprika ebenfalls kurz mit andünsten, 1 l Wasser, Brühe und Thymian zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Weißer Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Beides 5-10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

★ Quelle kochen & genießen 07/2003 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 20 g, F 24 g, KH 24 g

16.42 Schnippeldes Bohnensuppe

1.5 kg Bohnen (in kleine Stücke geschnitten),	Petersilie,
1.5 kg Kartoffeln (in Würfelchen geschnitten),	Pfeffer,
1 Karotte (in kleine Stücke geschnitten),	Salz,
1 klein. Lauchstange (in Ringe geschnitten),	Bohnenkraut,
1 Stück Sellerie (in kleine Würfel geschnitten),	etwas Muskat
	<i>zum Binden:</i>
	50 g Speck (in Würfel geschnitten),
	Mehl

Bohnen, Kartoffeln, Karotte, Lauch, Sellerie und Petersilie in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Petersilie und Bohnenkraut dazulegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kochen bis das Gemüse weich ist.

Zum Binden Speckwürfelchen auslassen, Mehl darüber streuen und gut miteinander vermischen. Diese 'Schwitze' vor dem Servieren in die Suppe rühren.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Aus der Küche einer alten Stadt: Trier Folge 109, vom 25.05.1994 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

16.43 Schwarze-Bohnen-Suppe

500 g schwarze Bohnen	3 EL Öl
2 1/2 l Wasser	etwas Cayennepfeffer
1 Stange Porree	2 TL Meersalz
2 Knoblauchzehen	2 Zweige frische Minze
1 grüne Chilischote	

Bohnen waschen und in der angegebenen Wassermenge eine Nacht einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser fast weich kochen. Die Hälfte der Bohnen in einem Gefäß pürieren, dabei etwas Kochflüssigkeit zufügen. Porree putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch pellen und zerdrücken. Chilischote waschen und feinhacken. Porree, Knoblauch und Chili im heißen Öl glasig dünsten. Die ganzen Bohnen mit dem Kochwasser und die pürierten Bohnen dazugeben, würzen und auf kleiner Gasflamme garen. Mit geschnittenen Minzeblättchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Erdgas Haushalte-Kalender 1999 Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH, Bonn

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: insgesamt 2 Stunden

16.44 Suppe mit weißen Bohnen

500 g weiße Bohnen aus der Dose	1 TL Rosmarinblätter,
2 grüne Selleriestangen	wenn möglich frisch und klein gehackt
3 EL Olivenöl	1 Würfel Gemüsebrühe
1 Peperoncino, zerbröckelt oder	100 g Spaghettini
1 Msp., gemahlen	Salz

Bohnen in Kochtopf geben und mit 1 1/4 Liter Wasser auffüllen.

Selleriestangen waschen, dünn aufschneiden und zusammen mit Rosmarin, Peperoncino, Brühwürfel und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Zehn Minuten kochen.

Spaghettini zerkleinern in die Suppe geben und solange kochen bis die Nudeln bissfest sind.

Vom Feuer nehmen, evtl. mit Salz abschmecken, das restliche Olivenöl 'a crudo' einrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Italienische Gerichte 2/2001

★★ Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

16.45 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen

1 Zwiebel	200 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Gabelspaghetti)
2 Knoblauchzehen	Salz
1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml)	1 Bd. Basilikum
1 Dos. weiße Bohnen (425 ml)	Pfeffer
1 EL Olivenöl	
500 ml Gemüsebrühe (instant)	

Zwiebel, Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in der Dose grob zerkleinern. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomaten

mitsamt der Flüssigkeit und die Bohnen hinzufügen. Die Brühe angießen und alles offen ca. 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseite legen, Rest in Streifen schneiden.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumstreifen unterziehen. Suppe mit den Blättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 09/2002 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 280 kcal; E 11 g, F 7 g, KH 43 g

16.46 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree

200 g Bohnen, weiß

1000 g Tomaten

175 g Zwiebeln

150 g Möhren

150 g Staudensellerie

1 Bd. Schnittlauch

2 Bd. Petersilie, glatt

45 g Crème fraîche, 40 %

10 ml Rapsöl

20 g Tomatenmark

1 Bd. Thymian

1500 ml Geflügelfond, aus Instantpulver,
ersatzweise Gemüsefond

200 ml Sahne, 30 %

1 Bd. Koriander zur Garnitur

10 Stk. Gewürzpauschale

(Salz, Schwarzer

Pfeffer)

Bohnen über Nacht einweichen. Tomaten halbieren, jeweils vom Strunk befreien und danach würfeln. Zwiebeln abziehen und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Staudensellerie abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides kurz blanchieren. Zwischenzeitlich Bohnen im Einweichwasser kochen, zuvor salzen. Schnittlauch und Petersilie grob schneiden, pürieren, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer vermengen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Tomatenmark, Knoblauch und Thymianzweige hinzugeben. Danach die gewürfelten Tomaten unter Rühren hinzufügen. Mit Geflügelfond auffüllen und 10 Min. köcheln lassen. Das Ganze mit dem Pürierstab aufmixen, mit Sahne, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen hinzugeben und kurz durchziehen lassen.

Anrichtehinweis: Suppe auf Teller verteilen, etwas Kräuterpüree auf die Suppe geben und mit Möhrenstreifen und Sellerischeiben sowie Korianderzweigen garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

★ Quelle: cma Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

je Portion: 196 kcal / 820 kJ

16.47 Tomatensuppe mit Bohnen

2 klein. Knoblauchzehen	Salz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Dos. Kidney-Bohnen (à 425 ml)
1 rote Chilischote	1 Dos. grüne Bohnen (à 425 ml)
4 Frühlingszwiebeln	200 g gekochter Schinken
6 Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer
3 TL Gemüsebrühepulver	

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben teilen. Im heißen Öl goldbraun braten, herausnehmen und beiseite stellen. Chili waschen, putzen, halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und fein hacken. Tomaten waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Chili im Bratfett kurz andünsten. Tomaten sowie 300 ml Wasser zufügen. Mit Gemüsebrühepulver und Salz aromatisieren. Etwa 5 Min. köcheln lassen. Kidneybohnen abgießen, kurz unter kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen ebenfalls abgießen. Beides in die Suppe geben, ca. 2 Min. darin erhitzen. Schinken in Streifen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schinken und Knoblauch anrichten. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen&Backen 06/2002 Erfasst von Lothar Schäfer

Zubereitung ca. 20 Min. Garen 7 Min.

pro Person: 820 kcal; E 60 g, F 25 g, KH 60 g

16.48 Weiße Bohnen mit Salbei

450 g kleine weiße Bohnenkerne, gekocht	100 ml Geflügelfond
60 ml Olivenöl	3 Tomaten, gehäutet und gewürfelt
1 EL Zwiebelwürfel	2 gehackte Blattpetersilie
2 Knoblauchzehen	Salz
2 frische Salbeiblätter, in feine Streifen geschnitten	Frisch gemahlener Pfeffer

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel, die zerdrückten Knoblauchzehen und den Salbei zufügen und drei bis vier Minuten dünsten, bis die Zwiebel glasig sind. Anschließend die Tomatenwürfel und die gekochten Bohnen einrühren. Den Geflügelfond hinzugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und einige Minuten kochen lassen, bis die Bohnen den Würzfond aufgesogen haben. Nochmals abschmecken. Mit der fein geschnittenen Petersilie bestreuen und auftragen.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Leas Kochlust im SR Fernsehen vom 14.09.06 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

16.49 Weiße Bohnensuppe

4 Tassen getrocknete weiße Bohnen,	3 Knoblauchzehen,
5 Zwiebeln,	5 reife Tomaten (püriert),
4 Karotten,	1 1/2 Tassen Olivenöl,
1 Sellerieknolle,	Salz,
Selleriegrün,	Pfeffer

Die Bohnen mit Wasser bedecken und ohne Salz aufkochen. Abtropfen lassen und die Bohnen erneut in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind. Sobald sie noch einmal aufgekocht haben, vom Feuer nehmen und in dem heißen Wasser eine Stunde 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 verwenden) bedecken und so lange kochen, bis das Gemüse zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ Quelle: Was Großmutter noch wusste Steinzeitdiät Folge 287 vom 06. Oktober 2002 von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt

★★ Bearbeitet von Lothar Schäfer

16.50 Weiße Bohnensuppe mit Gewürzöl

450 g getrocknete weiße Bohnen	3 EL Olivenöl
6 EL Kürbiskernöl	3 Lorbeerblätter
1 TL scharfes Paprikapulver	1.1 l Gemüsebrühe
2 Msp. Chilipulver	150 ml Sahne
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	

Bohnen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Für das Gewürzöl Kürbiskernöl mit Paprika- und Chilipulver verrühren und zugedeckt ziehen lassen.

Am nächsten Tag Bohnen abgießen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im Olivenöl andünsten, Bohnen und Lorbeer zufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 90 Min. köcheln lassen. Die Bohnen sollten danach weich sein.

Lorbeer entfernen. Bohnen pürieren und durch ein Sieb passieren. Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. In vorgewärmten Suppenschaalen oder dekorativen Gläsern anrichten. Mit dem Gewürzöl beträufeln. Nach Wunsch mit Sesam und Kräutern garniert servieren. Dazu schmecken sehr dünne, in Olivenöl geröstete Fladenbrotcheiben.

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Lisa Kochen & Backen 01/2009 Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Garen: 90 Min.

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Person ca.: 410 kcal; E 17 g, F 24 g, KH 32 g

16.51 Weiße Bohnensuppe mit Schwarzen Trüffeln Creme aux Cocos blancs et aux Truffe

Suppe

200 g weiße getrocknete Bohnen (Cannelini)

1.2 l Geflügelbrühe oder -fond

200 g Sahne

200 ml Milch

feines Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten

4 EL geschlagene Sahne

1 klein. schwarze Trüffel, geputzt

Weiße Bohnen mehrmals kalt abwaschen, abtropfen lassen, in einen großen Topf geben und mit 1 l Geflügelfond aufgießen. Die Bohnen bei milder Hitze 1 - 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis sie ganz weich sind. Mit einem Stabmixer glatt pürieren, durch ein Sieb passieren, Sahne und Milch dazugeben, durchmischen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Suppe evtl. noch mit etwas Fond verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
Zum Anrichten: Die Suppe erhitzen, geschlagene Sahne dazugeben, mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Trüffel mit Hilfe eines Trüffelhobels in hauchdünne Scheiben hobeln und über die Suppe verteilen.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

★ Quelle: Leas Kochlust vom 16.09.2004 Aufbereitet von Lothar Schäfer

16.52 Weiße-Bohnen-Suppe - Fassoláda

200 g weiße Bohnenkerne

1 Zwiebel

1 Stange Staudensellerie mit Selleriegrün

2 Möhren

6 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Zweig Bohnenkraut

2 EL frisch gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Die weißen Bohnen kalt überbrausen 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

Mohren waschen, schaben und klein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die übrigen klein geschnittenen 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.

Mengenangabe: 4 Portionen

★ Quelle: Die Bratbären vom 18.03.2003

★★ erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Zeit zum Weichen: 8-12 Stunden

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 1 1/2 - 2 Stunden

16.53 Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe

30 g Butter	ca. 300 g
20 g Mehl	1/4 TL Bohnenkraut
1 l Brühe	Salz
1 Pkg. tiefgefrorene Dicke Bohnen, Inhalt	100 g alter Holland-Gouda

Butter zerlassen, Mehl zugeben und goldgelb schwitzen, mit Brühe auffüllen. Die tiefgefrorenen Bohnen, das Bohnenkraut und etwas Salz zugeben. Langsam kochen lassen, ca. 10 Minuten, bis die Bohnen gar sind. Die Hälfte der Bohnen mit einer Schaumkelle herausnehmen und durch ein Sieb in die Suppe rühren. Zum Schluss den Geschmack mit geriebenem Gouda abrunden.

★ Quelle: Frau Antjes großes Kochbuch Erfasst und aufbereitet von Lothar Schäfer

Index

ACKERBOHNE

Spaghetti mit Ackerbohnen, 199

ANIS

Bohnensalat mit Anis, 225

Bohnensalat mit Anis-Dressing, 226

ANTIPASTI

Weißer Bohnen mit Salbei, 300

ANTJE

Bohnen-Champignon-Pfanne, 161

Bohnen-Lamm-Eintopf, 36

Bohnen-Tomaten-Gratin, 40

Buschbohnen Salat nach Art des Hauses,
247

Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich',
249

Pikantje Bohnenbündel, 12

Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-
Dressing, 266

Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe, 303

APFEL

Apfel-Bohnen-Salat, 211

Bohnen mit Apfel, 3

Westfälisches Blindhuhn, 89

APFELMUS

Wachsbohnen mit Apfelmus und Kote-
lett, 138

APRIKOSE

Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse
und Aprikosen, 216

APRIL

Bohngemüse mit Sauerampfer, 164

Bohnenpüree mit Rucola und Arti-
schocken, 274

Lammfleisch-Bohnen-Salat, 256

Maria-Isabels Eintopf, 77

Weißer Bohnen in Tomaten-Minzsoße,
139

ARTISCHOCKE

Artischockensoße mit weißen Bohnen,
185

Sedani mit Erbsen, Artischocken und

dicken Bohnen, 198

ARTISCHOCKENBOEDEN

Bohnenpüree mit Rucola und Arti-
schocken, 274

ASIEN

Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenma-
me no Goma-ae), 223

AUFLAUF

Bauernauflauf mit Bohnen, 25

Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse, 27

Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola, 28

Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta, 33

Bohnen-Lamm-Auflauf, 36

Bohnen-Mett-Auflauf, 38

Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn, 60

Crêpes mit dicken Bohnen, 188

Feinsaurer Bohnen-Käse-Auflauf, 64

Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafs-
käse, 70

Texanischer Bohnenaufbau, 85

Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini
al formaggio, 86

AUGUST

Apfel-Bohnen-Salat, 211

Bohnen im Speckmantel, 2

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen,
213

Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 214

Bohnen-Püree zu gebratenem Zander,
91

Bohnen-Tomaten-Champignon-
Gemüse, 162

Bohnensalat, 220

Bohnensalat auf griechische Art, 224

Bohnensalat mit Anis, 225

Bohnensalat mit Kichererbsen-
Dressing, 232

Bohnensalat mit Speck, 239

Bohnensalat nach Försterinnenart, 241

Bohnentopf mit Kürbiskernen, 51

Bohnentopf Tricolore, 51

- Chili con Carne, 58
 Dänischer Bohnensalat, 248
 Dicke Bohnen mit Speck, 166
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
 Frische weiße Bohnen, 154
 Gemischter Bohnensalat, 251
 Gestowte Bohnen mit Matjes, 169
 Griechischer Bohnensalat, 251
 Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
 Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck, 114
 Lauwarmer Bohnensalat, 257
 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 75
 Rinderbraten mit Bohnengemüse, 129
 Rote-Bohnen-Salat, 260
 Salade Nicoise, 262
 Schwarze-Bohnen-Suppe, 297
 Weiße Bohnen in Tomatensoße, 16
 Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbällchen, 140
- AVOCADO**
 Bohnensalat mit Avocado, 227
- BADEN**
 Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle, 9
 Trockene Grüne Bohnen, 21
- BANDNUDEL**
 Bandnudeln mit grünen Bohnen, 185
- BASILIKUM**
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
- BEILAGE**
 Bohnen - Beilage, 1
 Bohnen auf portugiesische Art, 1
 Bohnen gratiniert, 2
 Bohnen in Sahnesauce, 3
 Bohnen in Speckbutter, 3
 Bohnen mit Äpfel, 3
 Bohnen-Bündel, 4
 Bohnengemüse, 4
 Bohnengemüse mit Tomaten, 5
 Bohnenpäckli, 5
- Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenname no Goma-ae), 223
 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 275
 Bohnensalat, süß-sauer, 242
 Dicke Bohnen, 6
 Dicke Bohnen mit Minze, 6
 Dörrbohnen, 7
FAGIOLI - WEISSE BOHNEN, 7
 Frijoles (Bohnenpüree), 8
 Gedämpfte Bohnen, 8
 Gedämpfte Bohnen mit Bohnenkraut, 8
 Gratinierte Bohnen, 9
 Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle, 9
 Grüne Bohnen, 10
 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 10
 Grüne Bohnen mit Tomaten, 175
 Grünes Bohnengemüse, 11
 Habas en Salsa (Dicke Bohnen in einer Sauce), 11
 Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
 Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
 Österreichische Zwiebelbohnen, 11
 Pikantje Bohnenbündel, 12
 Provenzalische Bohnen, 12
 Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
 Rüebl-Bohnen-Gemüse - Beilage, 14
 Scharfe Bohnen, 14
SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
 Stangenbohnen italienische Art, 15
 Tessiner Bohnengericht, 16
 Weiße Bohnen in Tomatensoße, 16
 Weiße Bohnen italienische Art, 17
- BEILAGEN**
 Bohnen im Speckmantel, 2
- BIRNE**
 Birnen, Bohnen und Speck, 159
 Buschbohnenalat mit süß-saurer Birne, 246

- Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck, 114
 Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck, 127
 Westfälisches Blindhuhn, 89
- BLAETTERTEIG
 Farfalle in Blätterteig, 190
- BLATTSALAT
 Bunter Frühlingssalat von Bohnen auf Blattsalat, 246
 Salade Nicoise, 262
- BLUMENKOHL
 Schnelle Gemüsesuppe, 296
- BOHNE
 'Bohneschlupp' - Luxemburger Boh-neneintopf, 23
 Alemanischer Bohnentopf, 24
 Altdorfer Bohnensuppe, 273
 Altes Hunsrücker Hochzeitsessen, 101
 Amerikanischer Bohneneintopf, 24
 Amerikanischer Bohnentopf, 25
 Apfel-Bohnen-Salat, 211
 Artischockensoße mit weißen Bohnen, 185
 Bandnudeln mit grünen Bohnen, 185
 Basilikumbohnen, 1
 Bauernaufauf mit Bohnen, 25
 Berner Topf, 26
 Bios Bohnensuppe, 26
 Birnen, Bohnen und Speck, 159
 Blitz-Chili con carne, 101
 Böhnlisalat mit Orangen, 211
 Bohne, 151
 Bohnen, 151, 152
 Bohnen - Beilage, 1
 Bohnen auf portugiesische Art, 1
 Bohnen gratiniert, 2
 Bohnen im Speckmantel, 2
 Bohnen im Teigmantel, 159
 Bohnen in Gorgonzola-Soße, 159
 Bohnen in Sahnesauce, 3
 Bohnen in Speckbutter, 3
 Bohnen mit Äpfel, 3
 Bohnen mit Hackfleisch, 102
 Bohnen mit Lammkoteletts, 102
 Bohnen mit Matjes, 91
 Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln, 103
 Bohnen mit Spaghetti al Pesto, 186
 Bohnen, Birnen und Speck, 160
 Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse, 27
 Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola, 28
 Bohnen-Bündel, 4, 160
 Bohnen-Champignon-Pfanne, 161
 Bohnen-Dinkel-Gratin, 28
 Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 29
 Bohnen-Eintopf mit Cabanossi, 30
 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 30
 Bohnen-Eintopf mit Kräuter-Hackbällchen, 31
 Bohnen-Fleisch-Eintopf, 31
 Bohnen-Fleisch-Topf, 32
 Bohnen-Fleischtopf, 32
 Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta, 33
 Bohnen-Gnocchi-Pfanne, 161
 Bohnen-Gulasch mit Cabanossi, 104
 Bohnen-Hack-Eintopf, 34
 Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 212
 Bohnen-Kartoffel-Gratin, 34
 Bohnen-Kartoffel-Salat, 212
 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen, 213
 Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 214
 Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli, 35
 Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne, 35
 Bohnen-Lamm-Auflauf, 36
 Bohnen-Lamm-Eintopf, 36, 37
 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 214
 Bohnen-Mais-Topf, 38
 Bohnen-Mett-Auflauf, 38
 Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian und gebratene Rotwurstscheiben, 39
 Bohnen-Orangen-Salat, 215
 Bohnen-Paprika-Salat, 216

- Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 216
 Bohnen-Püree, 269
 Bohnen-Püree zu gebratenem Zander, 91
 Bohnen-Quiche, 186
 Bohnen-Quiche mit Schweinefilet, 187
 Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 217
 Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 162
 Bohnen-Tomaten-Gemüse, 162
 Bohnen-Tomaten-Gratin, 40, 163
 Bohnen-Tomaten-Salat, 218
 Bohnen-Tomaten-Soße, 267
 Bohnenbrei mit Speck, 163
 Bohnenbündelchen im Omelett-Teig, 19
 Bohnencremesuppe mit Klößchen, 273
 Bohneneintopf, 40, 41
 Bohneneintopf auf kalifornische Art, 41
 Bohneneintopf mit Hähnchenbrust, 42
 Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
 Bohneneintopf mit Tomatensoße, 44
 Bohneneintopf mit Wurst, 44
 Bohnengemüse, 4
 Bohnengemüse mit Hähnchenflügeln, 143
 Bohnengemüse mit Sauerampfer, 164
 Bohnengemüse mit Tomaten, 5
 Bohnenpäckli, 5
 Bohnenpfanne, 164
 Bohnenpüree, 274
 Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken, 274
 Bohnensalat, 219–222
 Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenma-me no Goma-ae), 223
 Bohnensalat auf griechische Art, 223, 224
 Bohnensalat Brasil, 224
 Bohnensalat in Tomatenmarinade, 225
 Bohnensalat mit Anis, 225
 Bohnensalat mit Anis-Dressing, 226
 Bohnensalat mit Avocado, 227
 Bohnensalat mit Bacon, 227
 Bohnensalat mit gebratener Putenleber, 228
 Bohnensalat mit gegrillter Hähnchenbrust, 228
 Bohnensalat mit geräucherter Putenbrust, 229
 Bohnensalat mit Hähnchenspieß, 230
 Bohnensalat mit Honigdressing, 231
 Bohnensalat mit Kasseler & Ei, 231
 Bohnensalat mit Kichererbsen-Dressing, 232
 Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei, 232
 Bohnensalat mit Lammfilet, 233
 Bohnensalat mit Matjes, 234
 Bohnensalat mit Mozzarella, 235
 Bohnensalat mit Nüssen, 235
 Bohnensalat mit Parmaschinken, 236
 Bohnensalat mit Parmesan, 236
 Bohnensalat mit Rindfleisch, 237, 238
 Bohnensalat mit Schafskäse, 238
 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 275
 Bohnensalat mit Speck, 239
 Bohnensalat mit Spinat und Möhren, 239
 Bohnensalat mit Thunfisch, 240
 Bohnensalat nach Försterinnenart, 241
 Bohnensalat Salvia, 241
 Bohnensalat zu Lammkoteletts, 241
 Bohnensalat, süß-sauer, 242
 Bohnensuppe, 45, 276–278
 Bohnensuppe für Mitternacht, 279
 Bohnensuppe für Nachtschwärmer, 46
 Bohnensuppe mit Mettwürstchen, 46
 Bohnensuppe mit Pesto, 279
 Bohnentopf, 47
 Bohnentopf à la Mexiko, 48
 Bohnentopf mit Äpfeln und Kaßler, 48
 Bohnentopf mit Brotcroûtons, 49
 Bohnentopf mit Butterkruste, 49

- Bohnentopf mit Eiern, 165
 Bohnentopf mit Entenkeulen, 50
 Bohnentopf mit Kürbiskernen, 51
 Bohnentopf Tricolore, 51
 Bohneschlupp - Luxemburger Bohneneintopf, 52
 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 280
 Bunter Bohnensalat, 243, 244
 Bunter Bohnensalat mit Senf-Vinaigrette, 245
 Bunter Bohnentopf mit Kasseler, 53
 Bunter Frühlingsalat von Bohnen auf Blattsalat, 246
 Buntes Bohnen-Chili, 53
 Busch- und Stangenbohnen, 153
 Buschbohnenalat mit süß-saurer Birne, 246
 Buschbohnenalat nach Art des Hauses, 247
 Cannellinibohnenalat mit Ofentomaten, 247
 Chili con Carne, 54–58, 104, 105
 Chili con Carne (Bohneneintopf), 58
 Chili con Carne mit Laugengebäck, 59
 Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 Chili vegetarisch, 271
 Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn, 60
 Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbällchen, 61
 Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli, 143
 Crêpes mit dicken Bohnen, 188
 Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188
 Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen, 144
 Dänischer Bohnensalat, 248
 Debrecziner Bohnengulasch, 105
 Deftiger Bohnentopf, 61
 Dicke Bohnen, 6
 Dicke Bohnen mit Minze, 6
 Dicke Bohnen mit Möhregemüse, 165
 Dicke Bohnen mit Salbei, 166
 Dicke Bohnen mit Speck, 106, 166, 167
 Dicke Rippe mit dicken Bohnen, 106
 Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich', 249
 Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder und grünen Bohnen, 92
 Dinkel-Gemüse-Pfanne, 167
 Dörrbohnen, 7
 Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete Bohnen mit Spätzle), 168
 Dörrbohnen-Topf, 62
 Dörrbohnenalat, 249
 Dörrbohnenentopf, 62
 Drei-Bohnen-Eintopf, 63
 Eintopf von Bohnen, 64
 Express Bohnensalat, 250
 FAGIOLI - WEISSE BOHNEN, 7
 Farbiger Bohnensalat, 250
 Farfalle alla contadina, 189
 Farfalle in Blätterteig, 190
 Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck, 168
 Favette alla Atzarese, 281
 Feijoada completa, 107
 Feinsaurer Bohnen-Käse-Auflauf, 64
 Feinsaurer Bohnentopf mit Filetstreifen, 65
 Fettuccine mit Bohnen, 190
 Feurige Bohnensuppe, 281
 Feurige Schneidebohnen-Pfanne, 108
 Feuriges Kürbis-Chili, 109
 Filet mit Bohnen & Pfifferlingen, 109
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 93
 Fleischeintopf mit Kidneybohnen, 65
 Florentinische Bohnensuppe (Zuppa di fagioli allaflorentina), 282
 Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 110
 Frijoles (Bohnenpüree), 8
 Frikadellen mit Bohnen, 111
 Frikadellen mit Bohnengemüse, 112
 Frische Bohnensuppe, 283
 Frische weiße Bohnen, 154
 Fusilli mit grünen Bohnen, 191
 Gaborsti-Eintopf, 66

- Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 192
- Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat, 94
- Gedämpfte Bohnen, 8
- Gedämpfte Bohnen mit Bohnenkraut, 8
- Gedörrte Bohnen, 21
- Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Bohnen, 283
- Gelbe Bohnensuppe mit Seetang - Huang Dou Hai Dai Tang, 284
- Gemischter Bohnensalat, 251
- Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen, 66
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
- Gemüsetopf Heunesse, 169
- Gespicktes Lammnüsschen auf weißem Bohnenragout mit Knoblauchtomaten, 112
- Gestowte Bohnen mit Matjes, 169
- Gratinierte Bohnen, 9
- Gratinierte Bohnenbündel mit Butterbröseln, 170
- Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken Bohnen und Mettwurst, 192
- Griechischer Bohnensalat, 251
- Grün-weiße Bohnenpfanne, 171
- Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle, 9
- Grüne Bohnen, 10, 171
- Grüne Bohnen - Fasolakia prasina laderra, 171
- Grüne Bohnen im Speckmantel, 172
- Grüne Bohnen in Joghurtsoße, 172
- Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 10
- Grüne Bohnen mit Milch, 173
- Grüne Bohnen mit Pinienkernen, 173
- Grüne Bohnen mit Sardellen, 174
- Grüne Bohnen mit Schinken, 174
- Grüne Bohnen mit Tomaten, 175
- Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen, 175
- Grüne Bohnensuppe, 285
- Grüne Gemüsesuppe, 285
- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm, 67
- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch, 68
- Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes, 252
- Grüner Bohneneintopf, 68
- Grüner Bohnensalat mit Hackfleischspießen, 252
- Grünes Bohnengemüse, 11
- Gulaschsuppe mit Bohnen, 286
- Habas en Salsa (Dicke Bohnen in einer Sauce), 11
- Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
- Hähnchenbrustfilet mit Birnen-Senfsauce, grünen Bohnen, 145
- Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat, 145, 146
- Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck, 114
- Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen, 286
- Hülsenfrüchte, 155
- Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 287
- Irish Stew, 69
- Italienischer Bohneneintopf, 69
- Italienischer Bohnensalat, 253
- Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf, 115
- Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
- Kaninchen mit weißen Bohnen, 116
- Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
- Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse, 70
- Kartoffel-Bohnen-Pfanne, 176
- Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos, 70
- Kartoffel-Bohnengratin, 71
- Kartoffeleintopf mit Kidneybohnen, 72
- Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
- Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
- Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, 254

- Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten, 72
- Keniabohnen mit Tomaten, 178
- Kidneybohnen-Salat, 254
- Kidneybohnen Salat mit Oliven, 255
- Köksjes-Suppe, 73
- Köstliche Bohnen-Vielfalt, 156
- Kokosmilchglace mit roten Bohnen, 288
- Kräuterlamm und Bohnen, 118
- Kraut-und-Bohnen-Topf, 73
- Lamm mit Bohnensalat, 255
- Lamm-Halloumi-Spieß auf Bohnen, 119
- Lammfleisch-Bohnen-Salat, 256
- Lammkeule mit Bohnen, 119
- Lammkeule mit Butterbohnen, 120
- Lammkotelett mit grünem Bohnen-Ragout und Kichererbsen, 120
- Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb, 121
- Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat, 122
- Lammkoteletts mit Speckbohnen, 123
- Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse, 123
- Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 124
- Lammrücken auf weißen Bohnen, 125
- Lammrücken mit grünen Bohnen, 126
- Lammrücken mit Kräuterkruste und knackig buntem Bohnengemüse, 126
- Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck, 127
- Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
- Lauwarmer Bohnensalat, 257
- Lauwarmer Bohnensalat mit Kürbiskernöl, 257
- Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella, 258
- Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 75
- Lothringer Bohnensuppe, 76
- Luxemburger Bohneneintopf, 76
- Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel, 193
- Maltesischer Bohnendipp, 267
- Maria-Isabels Eintopf, 77
- Marinierte Bohnen mit Feta-Käse, 178
- Matjessalat mit Bohnen, 94
- Messiua, Zweikornsuppe aus der Liguria, 288
- Mettwurst in weißer Bohnensuppe, 289
- Minestrone, 289
- Minestrone al pesto, 290
- Minestrone mit grünen Bohnen, 77
- Mitternachtssuppe, 291, 292
- Möhren-Bohnen-Salat, 258
- Mutter Olivs Bohneneintopf, 78
- Nudeln mit grünen Bohnen, 193
- Österreichische Zwiebelbohnen, 11
- Oktopus mit Kartoffeln und weißen Bohnen, 95
- Olympische Schweinemedaille - Thomas Ruppi Rupprath, 128
- Omi's weißen Bohnensuppe, 292
- Paella Valenciana, 96
- Paniscia novarese, 207
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 78
- Party-Pfeffer-Topf, 79
- Pasta mit weißen Bohnen und Salbei, 194
- Penne mit Bohnen und Speck, 195
- Persischer Dillreis, 207
- Pikanter Bohnensalat, 259
- Pikantje Bohnenbündel, 12
- Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 195
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
- Polenta-Schnitten mit Bohnen, 197
- Prinzeßbohnen 'Parma', 293
- Provenzalische Bohnen, 12
- Putenröllchen mit grünen Bohnen, 147
- Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen, 129

- Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen, 293
- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 197
- Reis mit Bohnen und Krabben, 208
- Reis mit Borlotti-Bohnen, 209
- Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen, 259
- Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
- Rinderbraten mit Bohnengemüse, 129
- Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 130
- Rinderhüftsteaks geschmort mit Speckbohnen und Knoblauchkartoffeln, 131
- Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip, 132
- Rindfleisch-Bohnentopf mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot, 80
- Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen, 132
- Rindfleischbohnenpfanne, 133
- Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot, 133
- Römische Bohnen, 80
- Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zuckerschoten, 179
- Rote-Bohnen-Salat, 260
- Roter Bohnensalat, 261
- Rüebli-Bohnen-Gemüse - Beilage, 14
- Rumänischer Bohneneintopf, 81
- Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
- Salade Nicoise, 262
- Salat aus Garnelen und grünen Bohnen, 294
- Sauerkraut-Bohnen-Eintopf, 81
- Scharfe Bohnen, 14
- Scharfe Suppe aus Mexiko, 295
- Schibbelches Bohnesupp, 295
- Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi, 179
- Schnelle Gemüsesuppe, 296
- Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanossi, 296
- Schnippeldes Bohnensuppe, 297
- Schnitzel auf Schneidebohnen, 134
- Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 135
- Schwarz-rot-weißer Bohnentopf, 82
- Schwarze-Bohnen-Suppe, 297
- Schweineragout mit Bohnen, 135
- Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 198
- Serbischer Bohneneintopf, 136
- Serbischer Bohnentopf, 82
- SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
- Sommereintopf mit Bohnen, Tomaten - und Kartoffeln, 83
- Sommerlicher Bohnensalat, 263
- Sommerlicher Gemüsetopf, 83
- Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit grünen Bohnen), 199
- Spaghetti mit Ackerbohnen, 199
- Spaghetti mit Bohnen, 200
- Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-Sahne, 201
- Spaghetti mit dicken Bohnen, 201
- Spaghetti mit grünen Bohnen, 202
- Spaghettoni mit dicken Bohnen und Speck, 203
- Spanischer Bohnensalat, 264
- SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO, 96
- Speckbohnen mit Matjes, 97
- Spiessli auf Bohnensalat, 136
- Stangenbohnen italienische Art, 15
- Steak mexikanisch mit Bohnengemüse, 137
- Suppe mit weißen Bohnen, 298
- Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität), 138
- Teigwaren mit Bohnen, 204
- Tessiner Bohnengericht, 16
- Tessiner Eintopf, 84

- Texanischer Bohnenauflauf, 85
 Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und
 grünen Bohnen, 148
 Thüringer Bauernschmaus mit Champi-
 gnons, 180
 Thunfisch, Weiße Bohnen und
 Frühlingszwiebel-Salat, 97
 Tomaten-Bohnen-Salat, 264
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen,
 298
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit
 Petersilien-Schnittlauch-Püree,
 299
 Tomatensuppe mit Bohnen, 299
 Topf mit weißen Bohnen, 85
 Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
 Tortilla-Rollen mit Flageoletts-Füllung,
 269
 Trockene Grüne Bohnen, 21
 Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhn-
 chen, 205
 Truten-Tasliata mit Bohnensauce, 148
 Tscholent für Schabbat (auch Scholet
 genannt), 86
 Türkische Zitronen-Bohnen, 180
 Überbackene Barbecue-Bohnen, 181
 Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini
 al formaggio, 86
 Updrögt Bohnen Eintopf, 87
 Wachsbohnen mit Apfelmus und Kote-
 lett, 138
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
 Weiße Böhnli mit Ragout, 87
 Weiße Bohnen, 157, 158
 Weiße Bohnen in Tomaten-Minzsoße,
 139
 Weiße Bohnen in Tomatensoße, 16, 182
 Weiße Bohnen italienische Art, 17
 Weiße Bohnen mit Salbei, 300
 Weiße Bohnensuppe, 301
 Weiße Bohnensuppe mit gebratener En-
 tenleber, geriebenem Gouda, Chili
 und Kardamo, 88
 Weiße Bohnensuppe mit Gewürzöl, 301
 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch,
 89
 Weiße Bohnensuppe mit Schwarzen
 Trüffeln, 302
 Weiße-Bohnen-Suppe - Fassoláda, 302
 Weißer Bohnensalat, 265
 Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-
 Dressing, 266
 WEISSES BOHNENPÜREE, 182
 Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe, 303
 Westfälisches Blindhuhn, 89
 Wurstkörbli, 183
 Zander auf Bohnen-Gemüse, 98
 Zweierlei Bohnen mit Garnelen, 184
 Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbäll-
 chen, 140
- BRASILIEN
 Feijoada completa, 107
- BRATEN
 Pikantje Bohnenbündel, 12
 Rinderbraten mit Bohnengemüse, 129
- BRUEHWURST
 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 214
- BUEFFET
 Bohnensalat, 220
- CHAMPIGNON
 Bohnen-Champignon-Pfanne, 161
 Bohnen-Tomaten-Champignon-
 Gemüse, 162
- CHILI
 Blitz-Chili con carne, 101
 Chili con Carne, 54–58, 104
 Chili con Carne mit Laugengebäck, 59
 Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 Feuoriges Kürbis-Chili, 109
- CHINESISCH
 Gelbe Bohnensuppe mit Seetang -
 Huang Dou Hai Dai Tang, 284
- CHOLESTERINARM
 Deftiger Bohnentopf, 61
- CONFIT
 Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensa-
 lat, 146

CRÛPE

- Crêpes mit dicken Bohnen, 188
- Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188

DEZEMBER

- Dörrbohnen, 7
- Dörrbohnen Salat, 249

DIABETIKER

- Schnitzel auf Schneidebohnen, 134

DICKE-BOHNE

- Türkische Zitronen-Bohnen, 180

DICKMILCH

- Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder und grünen Bohnen, 92

DILL

- Persischer Dillreis, 207

DINKEL

- Bohnen-Dinkel-Gratin, 28

DIP

- Bohnen-Püree, 269
- Maltesischer Bohnendip, 267

EI

- Bohnenbündelchen im Omelett-Teig, 19

EINFACH

- Bohnen-Orangen-Salat, 215
- Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
- Bohnen-Tomaten-Soße, 267
- Bohneneintopf, 41
- Bohnensalat, 219
- Bohnensalat mit Bacon, 227
- Bohnensalat mit Speck, 239
- Chili con Carne, 54
- Deftiger Bohnentopf, 61
- Italienischer Bohneneintopf, 69
- Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
- Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella, 258
- Möhren-Bohnen-Salat, 258
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 78
- Pikanter Bohnensalat, 259
- Tortellini mit Mais und Bohnen, 204

- Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265

EINFRIEREN

- Bohnen-Fleischtopf, 32

EINGEMACHTES

- Gedörrte Bohnen, 21
- Trockene Grüne Bohnen, 21

EINTOPF

- 'Bohneschlupp' - Luxemburger Bohneneintopf, 23
- Alemanischer Bohnentopf, 24
- Amerikanischer Bohneneintopf, 24
- Amerikanischer Bohnentopf, 25
- Berner Topf, 26
- Bios Bohnensuppe, 26
- Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 29
- Bohnen-Eintopf mit Cabanossi, 30
- Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 30
- Bohnen-Eintopf mit Kräuter-Hackbällchen, 31
- Bohnen-Fleisch-Eintopf, 31
- Bohnen-Fleisch-Topf, 32
- Bohnen-Fleischtopf, 32
- Bohnen-Hack-Eintopf, 34
- Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli, 35
- Bohnen-Lamm-Eintopf, 36, 37
- Bohnen-Mais-Topf, 38
- Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian und gebratene Rotwurstscheiben, 39
- Bohneneintopf, 40, 41
- Bohneneintopf auf kalifornische Art, 41
- Bohneneintopf mit Hähnchenbrust, 42
- Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
- Bohneneintopf mit Tomatensoße, 44
- Bohneneintopf mit Wurst, 44
- Bohnensuppe, 45, 277
- Bohnensuppe mit Mettwurstchen, 46
- Bohnentopf, 47
- Bohnentopf à la Mexiko, 48
- Bohnentopf mit Äpfeln und Kaßler, 48
- Bohnentopf mit Brotcroûtons, 49
- Bohnentopf mit Butterkruste, 49
- Bohnentopf mit Entenkeulen, 50
- Bohnentopf mit Kürbiskernen, 51

- Bohnentopf Tricolore, 51
 Bohnenschlupp - Luxemburger Bohneneintopf, 52
 Bunter Bohnentopf mit Kasseler, 53
 Buntes Bohnen-Chili, 53
 Chili con Carne, 55–58
 Chili con Carne (Bohneneintopf), 58
 Chili con Carne mit Laugengebäck, 59
 Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 Deftiger Bohnentopf, 61
 Dörrbohnenentopf, 62
 Drei-Bohnen-Eintopf, 63
 Eintopf von Bohnen, 64
 Feinsaurer Bohnentopf mit Filetstreifen, 65
 Fleischeintopf mit Kidneybohnen, 65
 Gaborsti-Eintopf, 66
 Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen, 66
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
 Gemüsetopf Heunesse, 169
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm, 67
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch, 68
 Grüner Bohneneintopf, 68
 Irish Stew, 69
 Italienischer Bohneneintopf, 69
 Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos, 70
 Kartoffeleintopf mit Kidneybohnen, 72
 Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten, 72
 Köksjes-Suppe, 73
 Kraut-und-Bohnen-Topf, 73
 Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 75
 Lothringer Bohnensuppe, 76
 Luxemburger Bohneneintopf, 76
 Maria-Isabels Eintopf, 77
 Minestrone mit grünen Bohnen, 77
 Mutter Olivs Bohneneintopf, 78
 Paprika-Bohnen-Eintopf, 78
 Party-Pfeffer-Topf, 79
 Rindfleisch-Bohnenentopf mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot, 80
 Römische Bohnen, 80
 Rumänischer Bohneneintopf, 81
 Sauerkraut-Bohnen-Eintopf, 81
 Serbischer Bohneneintopf, 136
 Serbischer Bohnentopf, 82
 Sommereintopf mit Bohnen, Tomaten - und Kartoffeln, 83
 Sommerlicher Gemüsetopf, 83
 Tessiner Eintopf, 84
 Topf mit weißen Bohnen, 85
 Tscholent für Schabbat (auch Scholet genannt), 86
 Updrögt Bohnen Eintopf, 87
 Weiße Böhnli mit Ragout, 87
 Weiße Bohnensuppe mit gebratener Entenleber, geriebenem Gouda, Chili und Kardamo, 88
 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch, 89
 Westfälisches Blindhuhn, 89
- EIS
- Kokosmilchglace mit roten Bohnen, 288
- ENTE
- Bohnenentopf mit Entenkeulen, 50
- ERBSE
- Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 280
 Grüne Gemüsesuppe, 285
 Hülsenfrüchte, 155
 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 287
 Paella Valenciana, 96
 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 198
- FARFALLE
- Farfalle alla contadina, 189
 Farfalle in Blätterteig, 190
- FEBRUAR
- Böhlisalat mit Orangen, 211

- Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 29
 Bohnen-Eintopf mit Krauter-
 Hackbällchen, 31
 Bohnen-Fleischtopf, 32
 Chili con Carne, 56
 Dörrbohnen-Topf, 62
 Express Bohnensalat, 250
 Grüne Bohnen mit Milch, 173
 Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos,
 70
 Kidneybohnsalat mit Oliven, 255
- FENCHEL
- Foie de veau Primeur - Kalbsleber im
 Gemüsegarten, 110
 Makkaroni mit Dicken Bohnen und
 Fenchel, 193
- FILET
- Feinsaurer Bohnentopf mit Filetstrei-
 fen, 65
 Lammrücken mit grünen Bohnen, 126
 Lammrücken mit Kräuterkruste und
 knackig buntem Bohnengemüse,
 126
 Olympische Schweinemedaille - Tho-
 mas Rupp Rupprath, 128
 Tacos mit Chili con carne - (Mexikani-
 sche Spezialität), 138
- FISCH
- Bohnen mit Matjes, 91
 Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen,
 213
 Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne, 35
 Bohnen-Püree zu gebratenem Zander,
 91
 Bohnensalat mit Matjes, 234
 Dänischer Bohnensalat, 248
 Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder
 und grünen Bohnen, 92
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 93
 Gestowte Bohnen mit Matjes, 169
 Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes, 252
 Matjessalat mit Bohnen, 94
 Speckbohnen mit Matjes, 97
- Thunfisch, Weiße Bohnen und
 Frühlingszwiebel-Salat, 97
 Zander auf Bohnen-Gemüse, 98
- FLEISCH
- Berner Topf, 26
 Blitz-Chili con carne, 101
 Bohnen mit Hackfleisch, 102
 Bohnen mit Lammkoteletts, 102
 Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln,
 103
 Bohnen-Fleisch-Topf, 32
 Bohnen-Fleischtopf, 32
 Bohnen-Gulasch mit Cabanossi, 104
 Bohnen-Hack-Eintopf, 34
 Bohnen-Lamm-Auflauf, 36
 Bohnen-Lamm-Eintopf, 36, 37
 Bohnen-Mett-Auflauf, 38
 Bohnen-Quiche mit Schweinefilet, 187
 Bohneneintopf, 40
 Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
 Bohnensalat mit Lammfilet, 233
 Bohnensalat mit Rindfleisch, 237
 Bohnensalat zu Lammkoteletts, 241
 Bohnentopf mit Äpfeln und Kaßler, 48
 Chili con Carne, 54, 56–58, 105
 Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbäll-
 chen, 61
 Debrecziner Bohnengulasch, 105
 Dicke Rippe mit dicken Bohnen, 106
 Feijoada completa, 107
 Feinsaurer Bohnentopf mit Filetstrei-
 fen, 65
 Feurige Schneidebohnen-Pfanne, 108
 Feuriges Kürbis-Chili, 109
 Fleischeintopf mit Kidneybohnen, 65
 Frikadellen mit Bohnen, 111
 Frikadellen mit Bohnengemüse, 112
 Gaborsti-Eintopf, 66
 Gespicktes Lammnüsschen auf weißem
 Bohnenragout mit Knoblauchto-
 maten, 112
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm-
 fleisch, 68

- Grüner Bohnensalat mit Hackfleischspießen, 252
 Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
 Irish Stew, 69
 Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf, 115
 Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
 Kräuterlamm und Bohnen, 118
 Lamm mit Bohnensalat, 255
 Lamm-Halloumi-Spieß auf Bohnen, 119
 Lammfleisch-Bohnen-Salat, 256
 Lammkeule mit Bohnen, 119
 Lammkeule mit Butterbohnen, 120
 Lammkotelett mit grünem Bohnenragout und Kichererbsen, 120
 Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb, 121
 Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat, 122
 Lammkoteletts mit Speckbohnen, 123
 Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse, 123
 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 124
 Lammrücken auf weißen Bohnen, 125
 Lammrücken mit grünen Bohnen, 126
 Lammrücken mit Kräuterkruste und knackig buntem Bohnengemüse, 126
 Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck, 127
 Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
 Mitternachtssuppe, 291, 292
 Olympische Schweinemedaille - Thomas Ruppi Rupprath, 128
 Party-Pfeffer-Topf, 79
 Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen, 129
 Rinderbraten mit Bohnengemüse, 129
 Rinderhüftsteaks geschmort mit Speckbohnen und Knoblauchkartoffeln, 131
 Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip, 132
 Rindfleisch-Bohnenpotopf mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot, 80
 Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen, 132
 Rindfleischbohnenpfanne, 133
 Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot, 133
 Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
 Schnitzel auf Schneidebohnen, 134
 Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 135
 Schweineragout mit Bohnen, 135
 Serbischer Bohneneintopf, 136
 Spiessli auf Bohnensalat, 136
 Steak mexikanisch mit Bohnengemüse, 137
 Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität), 138
 Topf mit weißen Bohnen, 85
 Tortilla-Rollen mit Flageoletts-Füllung, 269
 Wachsbohnen mit Apfelmus und Kotelett, 138
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
 Weiße Bohnen in Tomaten-Minzsoße, 139
 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch, 89
 Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbällchen, 140
- FLEISCHFREI
- Cannellinibohnenalat mit Ofentomaten, 247
- FLEISCHGERICHT
- Bohnensalat mit Rindfleisch, 238
- FORELLE
- Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen, 213
- FRANKREICH
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -

- Soupe au Pistou, 284
- FRIKADELLE
Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf, 115
- FRUKTOSEARM
Pikanter Bohnensalat, 259
- FUSILLI
Fusilli mit grünen Bohnen, 191
- GANS
Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli, 143
- GARGANELLI
Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 192
- GARNELE
Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat, 94
Paella Valenciana, 96
Salat aus Garnelen und grünen Bohnen, 294
SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO, 96
Zweierlei Bohnen mit Garnelen, 184
- GEFLUEGEL
Bohngemüse mit Hähnchenflügeln, 143
Bohnsalat mit gegrillter Hähnchenbrust, 228
Bohnsalat mit geräucherter Putenbrust, 229
Bohnsalat mit Hähnchenspieß, 230
Bohntopf mit Entenkeulen, 50
Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn, 60
Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli, 143
Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen, 144
Hähnchenbrustfilet mit Birnen-Senfauce, grünen Bohnen, 145
Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensalat, 145, 146
Kraut-und-Bohnen-Topf, 73
Putenröllchen mit grünen Bohnen, 147
Reis mit Bohnen und Krabben, 208
Texanischer Bohnenaufbau, 85
Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und grünen Bohnen, 148
Truten-Tasliata mit Bohnensauce, 148
- GEMUESE
Basilikumbohnen, 1
Birnen, Bohnen und Speck, 159
Bohne, 151
Bohnen - Beilage, 1
Bohnen auf portugiesische Art, 1
Bohnen gratiniert, 2
Bohnen im Teigmantel, 159
Bohnen in Gorgonzola-Soße, 159
Bohnen in Speckbutter, 3
Bohnen, Birnen und Speck, 160
Bohnen-Bündel, 4, 160
Bohnen-Champignon-Pfanne, 161
Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 162
Bohnen-Tomaten-Gemüse, 162
Bohnen-Tomaten-Gratin, 40
Bohnenbrei mit Speck, 163
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig, 19
Bohneneintopf mit Hähnchenbrust, 42
Bohngemüse mit Sauerampfer, 164
Bohngemüse mit Tomaten, 5
Bohnenpäckli, 5
Bohnenpüree, 274
Bohntopf mit Eiern, 165
Dicke Bohnen, 6
Dicke Bohnen mit Minze, 6
Dicke Bohnen mit Möhrengemüse, 165
Dicke Bohnen mit Speck, 167
Dinkel-Gemüse-Pfanne, 167
Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete Bohnen mit Spätzle), 168
FAGIOLI - WEISSE BOHNEN, 7
Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 110
Gedämpfte Bohnen, 8
Gedämpfte Bohnen mit Bohnenkraut, 8
Gefüllte Tomaten mit feinsaurer Bohnen, 283

- Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen, 66
 Gemüsetopf Heunesse, 169
 Gratinierte Bohnen, 9
 Grün-weiße Bohnenpfanne, 171
 Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle, 9
 Grüne Bohnen, 171
 Grüne Bohnen - Fasolakia prasina ladera, 171
 Grüne Bohnen im Speckmantel, 172
 Grüne Bohnen in Joghurtsoße, 172
 Grüne Bohnen in Knoblauchsahne, 10
 Grüne Bohnen mit Pinienkernen, 173
 Grüne Bohnen mit Sardellen, 174
 Grüne Bohnen mit Schinken, 174
 Grüne Bohnen mit Zitrone und Sardellen, 175
 Grüne Gemüsesuppe, 285
 Grünes Bohnengemüse, 11
 Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
 Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
 Keniabohnen mit Tomaten, 178
 Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse, 123
 Marinierte Bohnen mit Feta-Käse, 178
 Minestrone, 289
 Österreichische Zwiebelbohnen, 11
 Pikantje Bohnenbündel, 12
 Prinzeßbohnen 'Parma', 293
 Provenzalische Bohnen, 12
 Römische Bohnen, 80
 Rüeblli-Bohnen-Gemüse - Beilage, 14
 Salade Nicoise, 262
 Scharfe Bohnen, 14
 SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
 Sommerlicher Gemüsetopf, 83
 Stangenbohnen italienische Art, 15
 Tessiner Bohnengericht, 16
 Türkische Zitronen-Bohnen, 180
 Überbackene Barbecue-Bohnen, 181
 Weiße Bohnen in Tomatensoße, 16, 182
 WEISSES BOHNENPÜREE, 182
 Wurstkörbli, 183
 Zweierlei Bohnen mit Garnelen, 184
- GEMUESEGERICHT
 Bohnen-Tomaten-Gratin, 163
 Bohnenpfanne, 164
- GNOCCHI
 Bohnen-Gnocchi-Pfanne, 161
- GRATIN
 Bohnen-Dinkel-Gratin, 28
 Bohnen-Kartoffel-Gratin, 34
 Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne, 35
 Bohnen-Tomaten-Gratin, 40
 Hähnchenbrustfilet mit Birnen-Senfsauce, grünen Bohnen, 145
 Kartoffel-Bohnengratin, 71
- GRIECHENLAND
 Grüne Bohnen, 171
 Grüne Bohnen - Fasolakia prasina ladera, 171
 Weiße-Bohnen-Suppe - Fassoláda, 302
- GRILLEN
 Bohnen-Paprika-Salat, 216
 Griechischer Bohnensalat, 251
 Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip, 132
- GRUENE-BOHNE
 Grüne Bohnensuppe, 285
 Grüner Bohneneintopf, 68
- GRUNDLAGE
 Bohnen, 152
- GULASCH
 Bohnen-Gulasch mit Cabanossi, 104
 Debrecziner Bohnengulasch, 105
 Gulaschsuppe mit Bohnen, 286
 Mitternachtssuppe, 291, 292
 Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen, 132
 Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 135
- HACK
 Bauernaufwurf mit Bohnen, 25

- Blitz-Chili con carne, 101
 Bohnen mit Hackfleisch, 102
 Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola, 28
 Bohnen-Eintopf mit Krauter-
 Hackbällchen, 31
 Bohnen-Hack-Eintopf, 34
 Chili con Carne, 54, 56, 57, 105
 Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbäll-
 chen, 61
 Feurige Schneidebohnen-Pfanne, 108
 Feuriges Kürbis-Chili, 109
 Frikadellen mit Bohnen, 111
 Frikadellen mit Bohnengemüse, 112
 Grüner Bohnensalat mit Hackfleisch-
 speißen, 252
 Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
 Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnenge-
 müse und Senf, 115
 Party-Pfeffer-Topf, 79
 Serbischer Bohneneintopf, 136
 Topf mit weißen Bohnen, 85
 Zweierlei Bohnenpüree zu Hackbäll-
 chen, 140
- HACKBRATEN
- Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
- HACKFLEISCH
- Chili con Carne, 104
- HAMMEL
- Bohneneintopf, 40
- HARZ
- Grüne Bohnen mit Milch, 173
- HAUPTGERICHT
- Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta, 33
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm, 67
 Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen
 und Tomaten, 177
 Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen
 und Tomaten, 177
 Lammkeule mit Bohnen, 119
 Minestrone mit grünen Bohnen, 77
 Polenta-Schnitten mit Bohnen, 197
 Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zucker-
 schoten, 179
- Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi,
 179
- Schweineragout mit Bohnen, 135
- Serbischer Bohneneintopf, 136
- Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-
 Sahne, 201
- HERING
- Dänischer Bohnensalat, 248
 Matjessalat mit Bohnen, 94
 Speckbohnen mit Matjes, 97
- HOLLAND
- Bohnen-Champignon-Pfanne, 161
 Bohnen-Lamm-Eintopf, 36
 Bohnen-Tomaten-Gratin, 40
 Buschbohnen Salat nach Art des Hauses,
 247
 Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich',
 249
 Pikantje Bohnenbündel, 12
 Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-
 Dressing, 266
 Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe, 303
- HUEHNERBRUST
- Reis mit Bohnen und Krabben, 208
 Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und
 grünen Bohnen, 148
- HUELSENFRUCHT
- Bohnensalat mit Thunfisch, 240
 Hülsenfrüchte, 155
 Schwarz-rot-weißer Bohnentopf, 82
- HUHN
- Bohnengemüse mit Hähnchenflügeln,
 143
 Bohnensalat mit gegrillter Hähnchen-
 brust, 228
 Bohnensalat mit Hähnchenspieß, 230
 Chili-Bohnen-Auflauf mit Huhn, 60
 Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen, 144
 Hähnchenbrustfilet mit Birnen-
 Senfsauce, grünen Bohnen,
 145
 Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensa-
 lat, 145, 146
 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen,

- 286
Paella Valenciana, 96
Texanischer Bohnenauflauf, 85
- HUNSRUECK
Altes Hunsrücker Hochzeitsessen, 101
Bohnen mit Hackfleisch, 102
- INDIEN
Grüne Bohnen mit Tomaten, 175
- INFORMATION
Bohne, 151
Bohnen, 151
Busch- und Stangenbohnen, 153
Frische weiße Bohnen, 154
Hülsenfrüchte, 155
Köstliche Bohnen-Vielfalt, 156
Weiße Bohnen, 157, 158
- INNEREI
Bohnensalat mit gebratener Putenleber, 228
Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 110
- ITALIEN
Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken, 274
Bohnensuppe, 278
Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli, 143
Crêpes mit dicken Bohnen, 188
Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188
Dicke Bohnen mit Minze, 6
FAGIOLI - WEISSE BOHNEN, 7
Farfalle alla contadina, 189
Farfalle in Blätterteig, 190
Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck, 168
Favette alla Atzarese, 281
Fettuccine mit Bohnen, 190
Fleischeintopf mit Kidneybohnen, 65
Florentinische Bohnensuppe (Zuppa di fagioli allaflorentina), 282
Fusilli mit grünen Bohnen, 191
Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 192
- Grüne Bohnen mit Schinken, 174
Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 287
Italienischer Bohnensalat, 253
Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel, 193
Messiua, Zweikornsuppe aus der Liguria, 288
Omi's weißen Bohnensuppe, 292
Paniscia novarese, 207
Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 195
Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 197
Reis mit Borlotti-Bohnen, 209
Salat aus Garnelen und grünen Bohnen, 294
Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 198
SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit grünen Bohnen), 199
Spaghetti mit dicken Bohnen, 201
SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO, 96
Suppe mit weißen Bohnen, 298
Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen, 205
Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini al formaggio, 86
- JANUAR
Berner Topf, 26
Bohneneintopf auf kalifornische Art, 41
Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenma-me no Goma-ae), 223
Bohnentopf, 47
Gemüse-Eintopf mit grünen Bohnen, 66
Kartoffel-Bohnengratin, 71
Party-Pfeffer-Topf, 79
Überbackene Barbecue-Bohnen, 181

- Weißer Bohnensuppe mit Gewürzöl, 301
- JAVA
Scharfe Bohnen, 14
- JULI
Bohnen in Gorgonzola-Soße, 159
Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse, 27
Bohnen-Auflauf mit Gorgonzola, 28
Bohnen-Gulasch mit Cabanossi, 104
Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne, 35
Bohnen-Mett-Auflauf, 38
Bohnen-Püree, 269
Bohnen-Quiche mit Schweinefilet, 187
Bohngemüse, 4
Bohnensalat mit Bacon, 227
Bohnensalat mit Hähnchenspieß, 230
Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei, 232
Bohnensalat mit Parmaschinken, 236
Bohnensalat mit Rindfleisch, 237
Bunter Bohnensalat, 243
Bunter Bohnentopf mit Kasseler, 53
Buntes Bohnen-Chili, 53
Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen, 144
Dicke Bohnen mit Speck, 106
Farbiger Bohnensalat, 250
Feurige Schneidebohnen-Pfanne, 108
Filet mit Bohnen & Pfifferlingen, 109
Gratinierte Bohnenbündel mit Butterbröseln, 170
Grün-weiße Bohnenpfanne, 171
Grüne Bohnen in Joghurtsoße, 172
Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
Kartoffel-Bohnen-Pfanne, 176
Marinierte Bohnen mit Feta-Käse, 178
Penne mit Bohnen und Speck, 195
Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen, 129
Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanossi, 296
Schnitzel auf Schneidebohnen, 134
- JUNI
Bohnen-Gemüse-Auflauf mit Feta, 33
Bohnen-Paprika-Salat, 216
Bohnen-Püree, 269
- Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 217
Bohnen-Tomaten-Salat, 218
Bohneneintopf mit Tomatensoße, 44
Bohnensalat, 221
Bohnensalat mit Avocado, 227
Bohnensalat mit Kasseler & Ei, 231
Bohnensalat mit Spinat und Möhren, 239
Bohnensalat zu Lammkoteletts, 241
Bohnensuppe mit Pesto, 279
Bunter Bohnensalat mit Senf-Vinaigrette, 245
Deftiger Bohnentopf, 61
Farbiger Bohnensalat, 250
Frikadellen mit Bohnen, 111
Grüne Bohnen im Speckmantel, 172
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch, 68
Minestrone mit grünen Bohnen, 77
Pikanter Bohnensalat, 259
Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zuckerschoten, 179
Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi, 179
Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-Sahne, 201
Speckbohnen mit Matjes, 97
Tomatensuppe mit Bohnen, 299
Weiße Bohnen in Tomatensoße, 182
- KAESE
Bauernauflauf mit Bohnen, 25
Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 212
Bunter Frühlingssalat von Bohnen auf Blattsalat, 246
Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse, 70
Sommerlicher Bohnensalat, 263

- Überbackene grüne Bohnen - Fagiolini al formaggio, 86
- KAISERSTUHL
Grüne (getrocknete) Bohnen mit Kinnbäckle, 9
Trockene Grüne Bohnen, 21
- KALB
Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 110
Kalbsfrikadelle mit buntem Bohnengemüse und Senf, 115
Spiessli auf Bohnensalat, 136
- KALORIENARM
Italienischer Bohneneintopf, 69
- KANINCHEN
Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
Paella Valenciana, 96
Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
- KAROTTE
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
Schnelle Gemüsesuppe, 296
- KARTOFFEL
Bohnen-Kartoffel-Gratin, 34
Bohnen-Kartoffel-Salat, 212
Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen, 213
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
Gratinierte Bohnenbündel mit Butterbröseln, 170
Grüne Bohnen, 171
Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse, 70
Kartoffel-Bohnen-Pfanne, 176
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos, 70
Kartoffel-Bohnengratin, 71
Kartoffeleintopf mit Kidneybohnen, 72
Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, 254
Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten, 72
Sauerkraut-Bohnen-Eintopf, 81
Schibbelches Bohnesupp, 295
Schnelle Gemüsesuppe, 296
Sommerlicher Bohnensalat, 263
Tessiner Eintopf, 84
Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen, 205
- KARTOFFELSALAT
Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 214
- KASSELER
Bohnenentopf mit Äpfeln und Kaßler, 48
Bunter Bohnentopf mit Kasseler, 53
Dicke Bohnen mit Speck, 106
- KICHERERBSE
Lammkotelett mit grünem Bohnenragout und Kichererbsen, 120
- KIDNEYBOHNE
Fleischeintopf mit Kidneybohnen, 65
Kidneybohnen-Salat, 254
- KIND
Chili con Carne, 105
- KINZIGTAL
Bohneneintopf, 40
- KIRSCHTOMATEN
Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 130
- KNOBLAUCH
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
- KOHL
Kraut-und-Bohnen-Topf, 73
- KOKOSMILCH
Kokosmilchglace mit roten Bohnen, 288
- KOSCHER

- Tscholent für Schabbat (auch Scholet genannt), 86
- KOTELETT**
- Bohnen mit Lammkoteletts, 102
 - Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb, 121
 - Lammkoteletts mit Speckbohnen, 123
 - Wachsbohnen mit Apfelmus und Kotelett, 138
- KRAEUTER**
- Kräuterlamm und Bohnen, 118
 - Pasta mit weißen Bohnen und Salbei, 194
 - Schnelle Gemüsesuppe, 296
- KRESSE**
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
- KRETA**
- Grüne Bohnen, 171
- KUERBIS**
- Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli, 35
 - Feuriges Kürbis-Chili, 109
 - Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen, 132
- LACHS**
- Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne, 35
- LAMM**
- Bohnen mit Lammkoteletts, 102
 - Bohnen-Lamm-Auflauf, 36
 - Bohnen-Lamm-Eintopf, 36, 37
 - Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
 - Bohnensalat mit Lammfilet, 233
 - Bohnensalat zu Lammkoteletts, 241
 - Gespicktes Lammnüsschen auf weißem Bohnenragout mit Knoblauchtomaten, 112
 - Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm, 67
 - Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lammfleisch, 68
 - Irish Stew, 69
 - Kräuterlamm und Bohnen, 118
 - Lamm mit Bohnensalat, 255
 - Lamm-Halloumi-Spieß auf Bohnen, 119
 - Lammfleisch-Bohnen-Salat, 256
 - Lammkeule mit Bohnen, 119
 - Lammkeule mit Butterbohnen, 120
 - Lammkotelett mit grünem Bohnenragout und Kichererbsen, 120
 - Lammkoteletts in der Knoblauchkruste auf warmem Bohnensalat mit krossem Stangenb, 121
 - Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat, 122
 - Lammkoteletts mit Speckbohnen, 123
 - Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse, 123
 - Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 124
 - Lammrücken auf weißen Bohnen, 125
 - Lammrücken mit grünen Bohnen, 126
 - Lammrücken mit Kräuterkruste und knackig buntem Bohnengemüse, 126
 - Lammschulter auf Birnen, Bohnen und Speck, 127
 - Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
 - Pikantje Bohnenbündel, 12
 - Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
 - Weißer Bohnensuppe mit Lammfleisch, 89
- LAMMKEULE**
- Lammkeule mit Butterbohnen, 120
- LAMMKOTELETT**
- Lammkoteletts mit italienischem Bohnensalat, 122
- LAUCH**
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
 - Schultergoulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 135
- LEBER**
- Bohnensalat mit gebratener Putenleber, 228
 - Foie de veau Primeur - Kalbsleber im Gemüsegarten, 110

- LEICHT
Chili con Carne, 105
- LICHTENSTEIN
Bohnensuppe, 45
- LINSE
Hülsenfrüchte, 155
- LUXENBURG
'Bohneschlupp' - Luxemburger Boh-
neneintopf, 23
- MAERZ
Bohnen - Beilage, 1
Bunter Bohnensalat, 243
Feijoada completa, 107
Polenta-Schnitten mit Bohnen, 197
Rüebli-Bohnen-Gemüse - Beilage, 14
Texanischer Bohnenaufauf, 85
Truten-Tasliata mit Bohnensauce, 148
- MAI
Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln,
103
Bohnensalat Salvia, 241
Minestrone, 289
Persischer Dillreis, 207
Weiße Bohnen, 157
Wurstkörbli, 183
- MAIS
Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 214
Bohnen-Mais-Topf, 38
Chili con Carne, 104
Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
Polenta-Schnitten mit Bohnen, 197
Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
- MAKKARONI
Bohnen-Tomaten-Soße, 267
Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken
Bohnen und Mettwurst, 192
Makkaroni mit Dicken Bohnen und
Fenchel, 193
Spaghetti mit grünen Bohnen, 202
- MATCHES
Dickmilchsauce mit Matjes, Wacholder
und grünen Bohnen, 92
- MATJES
Bohnen mit Matjes, 91
Bohnensalat mit Matjes, 234
Gestowte Bohnen mit Matjes, 169
Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes, 252
Matjessalat mit Bohnen, 94
Speckbohnen mit Matjes, 97
- MEERESFRUCHT
Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat, 94
Oktopus mit Kartoffeln und weißen
Bohnen, 95
Paella Valenciana, 96
Reis mit Bohnen und Krabben, 208
Salat aus Garnelen und grünen Bohnen,
294
SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, PO-
MODORI E BASILICO, 96
- MEHLSPEISE
Bohnen mit Spaghetti al Pesto, 186
Crêpes mit dicken Bohnen, 188
Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188
Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete
Bohnen mit Spätzle), 168
Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, To-
maten und Bohnen, 196
- MELONE
Foie de veau Primeur - Kalbsleber im
Gemüsegarten, 110
- METTWURST
Mettwurst in weißer Bohnensuppe, 289
- MEXIKO
Chili con Carne, 54, 104
Chili con Carne (Bohneneintopf), 58
Habas en Salsa (Dicke Bohnen in einer
Sauce), 11
Scharfe Suppe aus Mexiko, 295
Tacos mit Chili con carne - (Mexikani-
sche Spezialität), 138
- MIKROWELLE
Bohnenpfanne, 164
- MITTERNACHTSSUPPE
Bohnensuppe für Mitternacht, 279
Mitternachtssuppe, 291, 292
- MOEHRE
Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian

- und gebratene Rotwurstscheiben, 39
- Möhren-Bohnen-Salat, 258
- Rüebli-Bohnen-Gemüse - Beilage, 14
- Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
- NIEDERSACHSEN
 - Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
- NORMAL
 - Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
 - Chili con Carne (Bohneneintopf), 58
 - Grüne Bohnen mit Milch, 173
 - Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
 - Reis mit Bohnen und Krabben, 208
 - Speckbohnen mit Matjes, 97
- NOVEMBER
 - Bohnen-Eintopf mit Cabanossi, 30
 - Bohnen-Fleisch-Eintopf, 31
 - Bohnen-Eintopf mit Brotcroûtons, 49
 - Dörrbohnen, 7
 - Dörrbohnen Salat, 249
 - Luxemburger Bohneneintopf, 76
- NUDEL
 - Artischockensoße mit weißen Bohnen, 185
 - Bandnudeln mit grünen Bohnen, 185
 - Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln, 103
 - Bohnen mit Spaghetti al Pesto, 186
 - Farfalle alla contadina, 189
 - Farfalle in Blätterteig, 190
 - Fettuccine mit Bohnen, 190
 - Fusilli mit grünen Bohnen, 191
 - Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 192
 - Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken Bohnen und Mettwurst, 192
 - Makkaroni mit Dicken Bohnen und Fenchel, 193
 - Minestrone al pesto, 290
 - Nudeln mit grünen Bohnen, 193
 - Pasta mit weißen Bohnen und Salbei, 194
- Penne mit Bohnen und Speck, 195
 - Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 195
 - Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 197
 - Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen, 259
 - Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 198
 - Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit grünen Bohnen), 199
 - Spaghetti mit Ackerbohnen, 199
 - Spaghetti mit Bohnen, 200
 - Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-Sahne, 201
 - Spaghetti mit dicken Bohnen, 201
 - Spaghetti mit grünen Bohnen, 202
 - Spaghettini mit dicken Bohnen und Speck, 203
 - Teigwaren mit Bohnen, 204
 - Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
 - Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen, 205
- NUDELGERICHT
 - Bohnen-Tomaten-Soße, 267
- NUDELSAUCE
 - Bohnen-Tomaten-Soße, 267
- OKTOBER
 - Bohnen-Kürbis-Topf mit Würstli, 35
 - Bohnensuppe, 278
 - Feuriges Kürbis-Chili, 109
 - Frijoles (Bohnenpüree), 8
 - Oktopus mit Kartoffeln und weißen Bohnen, 95
 - Reis mit Bohnen und Krabben, 208
 - Spiessli auf Bohnensalat, 136
 - Tortilla-Rollen mit Flageolet-Füllung, 269
- OKTOPUS
 - Oktopus mit Kartoffeln und weißen Bohnen, 95
- OMA
 - Bohnen, Birnen und Speck, 160

- Bohnenbrei mit Speck, 163
- OMELETT
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig, 19
- ORANGE
Böhnlisalat mit Orangen, 211
- P10
Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
- P12
Bunter Bohnensalat, 244
- P15
Serbischer Bohneneintopf, 136
- P2
Bohnen-Tomaten-Gemüse, 162
Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
- P4
Alemanischer Bohnentopf, 24
Artischockensoße mit weißen Bohnen, 185
Basilikumbohnen, 1
Bios Bohnensuppe, 26
Bohnen auf portugiesische Art, 1
Bohnen mit Spaghetti al Pesto, 186
Bohnen-Fleischtopf, 32
Bohnen-Lamm-Auflauf, 36
Bohnen-Tomaten-Soße, 267
Bohneneintopf, 41
Bohneneintopf mit Lammfleisch, 43
Bohningemüse mit Tomaten, 5
Bohnensalat, 219
Bohnensalat in Tomatenmarinade, 225
Bohnensalat mit Bacon, 227
Bohnensalat mit Rindfleisch, 238
Bohnensalat mit Thunfisch, 240
Bohnensuppe, 276
Dicke Bohnen mit Möhrengemüse, 165
Eintopf von Bohnen, 64
Feurige Bohnensuppe, 281
Gelbe Bohnensuppe mit Seetang - Huang Dou Hai Dai Tang, 284
- Grüne Bohnen mit Milch, 173
Italienischer Bohnensalat, 253
Kartoffelgulasch mit grünen - Bohnen und Tomaten, 177
Kartoffelgulasch mit grünen Bohnen und Tomaten, 177
Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Tomaten, 72
Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
Österreichische Zwiebelbohnen, 11
Prinzeßbohnen 'Parma', 293
Provenzalische Bohnen, 12
Reis mit Bohnen und Krabben, 208
Rumänischer Bohneneintopf, 81
Schwarz-rot-weißer Bohnentopf, 82
Sommereintopf mit Bohnen, Tomaten - und Kartoffeln, 83
Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität), 138
Tessiner Eintopf, 84
Thai-Curry mit Hähnchenfleisch - und grünen Bohnen, 148
Weiße Bohnen in Tomaten-Minzsoße, 139
Weißer Bohnensalat, 265
- P5
Bohnen-Hack-Eintopf, 34
- P6
Bios Bohnensuppe, 26
Bohnensuppe, 276
Bohnentopf mit Äpfeln und Kaßler, 48
Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
Lammtopf mit grünen Bohnen, 74
Sommerlicher Gemüsetopf, 83
Speckbohnen mit Matjes, 97
- P8
Chili con Carne (Bohneneintopf), 58
- PAPRIKA
Bohnen-Paprika-Salat, 216
Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 216
Chili con Carne, 104
Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 75

- Paprika-Bohnen-Eintopf, 78
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
- PARMESAN
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
- PARTY
 Bunter Bohnensalat, 244
 Chili con Carne, 54
 Mitternachtssuppe, 291, 292
 Paella Valenciana, 96
 Party-Pfeffer-Topf, 79
- PASTA
 Pasta mit weißen Bohnen und Salbei, 194
- PESTO
 Bohnensuppe mit Pesto, 279
- PETERSFISCH
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
- PETERSILIE
 Schnelle Gemüsesuppe, 296
- PFALZ
 Schibbelches Bohnesupp, 295
- PFANNENGERICHT
 Bohnen-Gnocchi-Pfanne, 161
 Bohnenpfanne, 164
 Chili-Bohnen-Pfanne mit Hackbällchen, 61
 Dinkel-Gemüse-Pfanne, 167
 Feurige Schneidebohnen-Pfanne, 108
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 93
 Grün-weiße Bohnenpfanne, 171
 Rindfleischbohnenpfanne, 133
- PFANNENGERICHTE
 Kartoffel-Bohnen-Pfanne, 176
- PILZ
 Bohnen-Champignon-Pfanne, 161
 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 162
 Bohnensalat nach Försterinnenart, 241
 Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188
 Hackbraten mit Pilzen & Bohnen, 113
 Thüringer Bauernschmaus mit Champignons, 180
- PIZZA
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
- POLENTA
 Polenta-Schnitten mit Bohnen, 197
- PROVENCE
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
 Kaninchen mit Dicken Bohnen, 116
- PUEREE
 Bauernauflauf mit Bohnen, 25
 WEISSES BOHNENPÜREE, 182
- PUTE
 Bohnensalat mit gebratener Putenleber, 228
 Bohnensalat mit geräucherter Putenbrust, 229
 Filet mit Bohnen & Pfifferlingen, 109
 Putenröllchen mit grünen Bohnen, 147
 Truten-Tasliata mit Bohnensauce, 148
- QUICHE
 Bohnen-Quiche, 186
 Bohnen-Quiche mit Schweinefilet, 187
- RAFFINIERT
 Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
 Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella, 258
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
- RAGOUT
 Kaninchenragout mit dicken Bohnen und jungem Knoblauch, 117
 Lammragout mit weißen Bohnen auf Frühlingsgemüse, 123
 Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 124
 Schweineragout mit Bohnen, 135
- RAPS
 SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
- REGINETTE

- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 197
- REIS
- Paella Valenciana, 96
 - Paniscia novarese, 207
 - Persischer Dillreis, 207
 - Reis mit Bohnen und Krabben, 208
 - Reis mit Borlotti-Bohnen, 209
 - Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen, 259
 - Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
- RIND
- Blitz-Chili con carne, 101
 - Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln, 103
 - Bohnensalat mit Rindfleisch, 237
 - Chili con Carne, 54, 58, 105
 - Chili con Carne mit Roggenbrot, 59
 - Frikadellen mit Bohnen, 111
 - Mitternachtssuppe, 291
 - Pikantje Bohnenbündel, 12
 - Rinderbraten mit Bohnengemüse, 129
 - Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 130
 - Rinderhüftsteaks geschmort mit Speckbohnen und Knoblauchkartoffeln, 131
 - Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip, 132
 - Rindfleisch-Bohnenpotage mit frischem Meerrettich und Roggenmischbrot, 80
 - Rindfleisch-Curry mit Kürbis und Bohnen, 132
 - Rindfleischbohnenpfanne, 133
 - Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot, 133
 - Serbischer Bohneneintopf, 136
 - Tacos mit Chili con carne - (Mexikanische Spezialität), 138
 - Topf mit weißen Bohnen, 85
 - Weißer Bohnen in Tomaten-Minzsoße, 139
- RINDERHACK
- Chili con Carne, 54
- RINDFLEISCH
- Bohnensalat mit Rindfleisch, 238
- RIPPE
- Dicke Rippe mit dicken Bohnen, 106
- ROASTBEEF
- Roastbeefröllchen auf Balsamicobohnen mit Knoblauchstangenbrot, 133
- ROEMERTOPF
- Gemüsetopf Heunesse, 169
- ROESTI
- Rösti-Türmchen mit Bohnen & Zuckerschoten, 179
- ROTZUNGE
- Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
- RUCOLA
- Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken, 274
- RUMAENIEN
- Rumänischer Bohneneintopf, 81
- RUMPSTEAK
- Weißer Bohnen in Tomaten-Minzsoße, 139
- SAFRAN
- Paella Valenciana, 96
- SALAT
- Apfel-Bohnen-Salat, 211
 - Böhnlisalat mit Orangen, 211
 - Bohnen-Käsesalat mit Tomatendressing, 212
 - Bohnen-Kartoffel-Salat, 212
 - Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellen, 213
 - Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 214
 - Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 214
 - Bohnen-Orangen-Salat, 215
 - Bohnen-Paprika-Salat, 216
 - Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 216

- Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 217
 Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
 Bohnen-Tomaten-Salat, 218
 Bohnensalat, 219–222
 Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenma-me no Goma-ae), 223
 Bohnensalat auf griechische Art, 223, 224
 Bohnensalat Brasil, 224
 Bohnensalat in Tomatenmarinade, 225
 Bohnensalat mit Anis, 225
 Bohnensalat mit Anis-Dressing, 226
 Bohnensalat mit Avocado, 227
 Bohnensalat mit Bacon, 227
 Bohnensalat mit gebratener Putenleber, 228
 Bohnensalat mit gegrillter Hähnchenbrust, 228
 Bohnensalat mit geräucherter Putenbrust, 229
 Bohnensalat mit Hähnchenspieß, 230
 Bohnensalat mit Honigdressing, 231
 Bohnensalat mit Kasseler & Ei, 231
 Bohnensalat mit Kichererbsen-Dressing, 232
 Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei, 232
 Bohnensalat mit Lammfilet, 233
 Bohnensalat mit Matjes, 234
 Bohnensalat mit Mozzarella, 235
 Bohnensalat mit Nüssen, 235
 Bohnensalat mit Parmaschinken, 236
 Bohnensalat mit Parmesan, 236
 Bohnensalat mit Rindfleisch, 237, 238
 Bohnensalat mit Schafskäse, 238
 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 275
 Bohnensalat mit Speck, 239
 Bohnensalat mit Spinat und Möhren, 239
 Bohnensalat nach Försterinnenart, 241
 Bohnensalat Salvia, 241
 Bohnensalat zu Lammkoteletts, 241
 Bohnensalat, süß-sauer, 242
 Bunter Bohnensalat, 243, 244
 Bunter Bohnensalat mit Senf-Vinaigrette, 245
 Bunter Frühlingssalat von Bohnen auf Blattsalat, 246
 Buschbohnen-salat mit süß-saurer Birne, 246
 Buschbohnen-salat nach Art des Hauses, 247
 Cannellini-bohnensalat mit Ofentoma-ten, 247
 Dicke-Bohnen-Salat 'gut bürgerlich', 249
 Dörrbohnen-salat, 249
 Express Bohnensalat, 250
 Farbiger Bohnensalat, 250
 Garnele und Borlotti-Bohnen-Salat, 94
 Gemischter Bohnensalat, 251
 Griechischer Bohnensalat, 251
 Grüne-Bohnen-Salat mit Matjes, 252
 Grüner Bohnensalat mit Hackfleisch-spießen, 252
 Hähnchenkeulen-Confit mit Bohnensa-lat, 146
 Italienischer Bohnensalat, 253
 Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, 254
 Kidneybohnen-Salat, 254
 Kidneybohnen-salat mit Oliven, 255
 Lamm mit Bohnensalat, 255
 Lammfleisch-Bohnen-Salat, 256
 Lauwarmer Bohnensalat, 257
 Lauwarmer Bohnensalat mit Kürbis-kernöl, 257
 Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-Bohnen und Mortadella, 258
 Möhren-Bohnen-Salat, 258
 Pikanter Bohnensalat, 259
 Reis- und Teigwarensalate mit Bohnen, 259
 Reissalat mit schwarzen Bohnen, 13
 Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 130
 Rote-Bohnen-Salat, 260

- Roter Bohnensalat, 261
 Salade de lapereau (Kaninchensalat), 261
 Salade Nicoise, 262
 Salat aus Garnelen und grünen Bohnen, 294
 Sommerlicher Bohnensalat, 263
 Spanischer Bohnensalat, 264
 Tomaten-Bohnen-Salat, 264
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
 Weißer Bohnensalat, 265
 Weißer Bohnensalat mit Roomkaas-Dressing, 266
- SALBEI
 Pasta mit weißen Bohnen und Salbei, 194
- SARDINIEN
 Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck, 168
 Favette alla Atzarese, 281
- SAUBOHNE
 Fave con il lardo - Saubohnen mit Speck, 168
 Favette alla Atzarese, 281
- SAUCE
 Artischockensoße mit weißen Bohnen, 185
 Bohnen-Tomaten-Soße, 267
- SAUERKRAUT
 Sauerkraut-Bohnen-Eintopf, 81
- SCHAFSKAESE
 Kartoffel-Bohnen-Auflauf mit Schafskäse, 70
- SCHARF
 Scharfe Suppe aus Mexiko, 295
- SCHEIN
 Filet mit Bohnen & Pfifferlingen, 109
- SCHINKEN
 Grüne Bohnen mit Schinken, 174
- SCHNELL
 Bohnen-Orangen-Salat, 215
 Bohnen-Tomaten-Soße, 267
 Bohnensalat mit Speck, 239
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 92
 Gemischter Bohnensalat, 251
 Putenröllchen mit grünen Bohnen, 147
 Schnelle Gemüsesuppe, 296
 Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
- SCHNITZEL
 Schnitzel auf Schneidebohnen, 134
- SCHWEIN
 Berner Topf, 26
 Bohnen-Fleisch-Topf, 32
 Bohnen-Fleischtopf, 32
 Bohnen-Quiche mit Schweinefilet, 187
 Debrecziner Bohnengulasch, 105
 Dicke Rippe mit dicken Bohnen, 106
 Feijoada completa, 107
 Feinsaurer Bohntopf mit Filetstreifen, 65
 Frikadellen mit Bohnen, 111
 Gaborsti-Eintopf, 66
 Mitternachtssuppe, 291
 Olympische Schweinemedaille - Thomas Ruppi Rupprath, 128
 Räuber-Spieß mit Dicken Bohnen, 129
 Schnitzel auf Schneidebohnen, 134
 Schultergulasch mit roten Bohnen auf Lauchnudeln, 135
 Schweineragout mit Bohnen, 135
 Steak mexikanisch mit Bohnengemüse, 137
 Wachsbohnen mit Apfelmus und Kotelett, 138
- SCHWEIZ
 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe, 280
 Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete Bohnen mit Spätzle), 168
- SEDANI
 Sedani mit Erbsen, Artischocken und dicken Bohnen, 198
- SEETEUFEL
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 93
- SEPTEMBER
 Blitz-Chili con carne, 101
 Bohnen mit Lammkoteletts, 102
 Bohnen-Dinkel-Gratin, 28

- Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
 Bohnengemüse mit Hähnchenflügeln,
 143
 Bohnensalat auf griechische Art, 223
 Bohnensalat mit Mozzarella, 235
 Bohnensuppe, 276
 Bohnentopf à la Mexiko, 48
 Grüne Bohnen mit Sardellen, 174
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm, 67
 Gulaschsuppe mit Bohnen, 286
 Köstliche Bohnen-Vielfalt, 156
 Kokosmilchglace mit roten Bohnen,
 288
 Putenröllchen mit grünen Bohnen, 147
 Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
- SERBIEN**
 Serbischer Bohnentopf, 82
- SPAETZLE**
 Dörrbohnen mit Knöpfli (getrocknete
 Bohnen mit Spätzle), 168
- SPAGHETTI**
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 284
 Nudeln mit grünen Bohnen, 193
 Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit
 grünen Bohnen), 199
 Spaghetti mit Ackerbohnen, 199
 Spaghetti mit Bohnen, 200
 Spaghetti mit Bohnen in Parmesan-
 Sahne, 201
 Spaghetti mit dicken Bohnen, 201
 Spaghetti mit grünen Bohnen, 202
 Spaghettoni mit dicken Bohnen und
 Speck, 203
- SPANISCH**
 Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
 Bohnenpüree, 274
 Bohnensalat mit Thunfisch, 240
 Paella Valenciana, 96
 Spanischer Bohnensalat, 264
- SPARGEL**
 Lauwarmer Spargelsalat mit Borlotti-
 Bohnen und Mortadella, 258
- SPECK**
 Altes Hunsrücker Hochzeitsessen, 101
 Birnen, Bohnen und Speck, 159
 Bohnen, Birnen und Speck, 160
 Bohnensalat mit Speck, 239
 Dicke Bohnen mit Speck, 166, 167
 Fave con il lardo - Saubohnen mit
 Speck, 168
 Feijoada completa, 107
 Grüne Bohnen im Speckmantel, 172
 Holsteiner Bohnen, Birnen und Speck,
 114
 Lammschulter auf Birnen, Bohnen und
 Speck, 127
 Westfälisches Blindhuhn, 89
- SPIRALNUDEL**
 Bohnen-Tomaten-Soße, 267
- STACHELBEERE**
 Bohnen-Kartoffelsalat mit Räu-
 cherspeck, Hähnchenleber und
 Stachelbeeren, 214
- STANGENBOHNE**
 Stangenbohnen italienische Art, 15
- STEAK**
 Rinderhüftsteaks geschmort mit Speck-
 bohnen und Knoblauchkartoffeln,
 131
 Rindersteaks mit Bohnensalat und
 Kresse-Dip, 132
- SUPPE**
 Altdorfer Bohnensuppe, 273
 Bios Bohnensuppe, 26
 Bohnen-Lamm-Eintopf, 36
 Bohnencremesuppe mit Klößchen, 273
 Bohnensuppe, 45, 276–278
 Bohnensuppe für Mitternacht, 279
 Bohnensuppe für Nachtschwärmer, 46
 Bohnensuppe mit Mettwurstchen, 46
 Bohnensuppe mit Pesto, 279
 Bündner Bohnen- und Erbsensuppe,
 280
 Feurige Bohnensuppe, 281
 Florentinische Bohnensuppe (Zuppa di-
 fagioli allaflorentina), 282
 Frische Bohnensuppe, 283

- Gelbe Bohnensuppe mit Seetang -
 Huang Dou Hai Dai Tang, 284
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 284
 Grüne Bohnensuppe, 285
 Grüne Gemüsesuppe, 285
 Gulaschsuppe mit Bohnen, 286
 Hühnersuppe mit zweierlei Bohnen,
 286
 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkru-
 ste, 287
 Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und
 Tomaten, 72
 Köksjes-Suppe, 73
 Lothringer Bohnensuppe, 76
 Messiua, Zweikornsuppe aus der Ligu-
 ria, 288
 Mettwurst in weißer Bohnensuppe, 289
 Minestrone, 289
 Minestrone al pesto, 290
 Mitternachtssuppe, 291, 292
 Omi's weißen Bohnensuppe, 292
 Rahmsuppe von grünen Bohnenkernen,
 293
 Scharfe Suppe aus Mexiko, 295
 Schibbelches Bohnesupp, 295
 Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanos-
 si, 296
 Schnippeldes Bohnensuppe, 297
 Schwarze-Bohnen-Suppe, 297
 Serbischer Bohnentopf, 82
 Suppe mit weißen Bohnen, 298
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen,
 298
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit
 Petersilien-Schnittlauch-Püree,
 299
 Tomatensuppe mit Bohnen, 299
 Weiße Bohnensuppe, 301
 Weiße Bohnensuppe mit gebratener En-
 tenleber, geriebenem Gouda, Chili
 und Kardamo, 88
 Weiße Bohnensuppe mit Gewürzöl, 301
 Weiße Bohnensuppe mit Lammfleisch,
 89
 Weiße Bohnensuppe mit Schwarzen
 Trüffeln, 302
 Weiße-Bohnen-Suppe - Fassoláda, 302
 Westfälische Dicke-Bohnen-Suppe, 303
- TAGLIATELLE
 Fettuccine mit Bohnen, 190
- TAPA
 Bohnenpüree, 274
- TESSIN
 Spaghetti con Cornetti (Spaghetti mit
 grünen Bohnen), 199
- TEXAS
 Texanischer Bohnenauflauf, 85
- THAILAND
 Reis mit Bohnen und Krabben, 208
- THUNFISCH
 Bohnen-Thunfisch-Salat, 217
 Bohnensalat mit Thunfisch, 240
 Thunfisch, Weiße Bohnen und
 Frühlingszwiebel-Salat, 97
- TINTENFISCH
 Paella Valenciana, 96
- TOMATE
 Bohnen-Tomaten-Champignon-
 Gemüse, 162
 Bohnen-Tomaten-Gemüse, 162
 Bohnen-Tomaten-Gratin, 163
 Bohnen-Tomaten-Salat, 218
 Bohnen-Tomaten-Soße, 267
 Chili con Carne, 54
 Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Boh-
 nen, 283
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 284
 Gemüsetopf Heunesse, 169
 Grüne Bohnen mit Tomaten, 175
 Kaninchen mit weißen Bohnen, 116
 Maria-Isabels Eintopf, 77
 Minestrone al pesto, 290
 Paella Valenciana, 96
 Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen),
 195

- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 197
 Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 130
 Schnelle Gemüsesuppe, 296
 Tomaten-Bohnen-Salat, 264
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen, 298
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree, 299
 Tomatensuppe mit Bohnen, 299
- TORTELLINI**
 Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
- TORTILLA**
 Tortilla-Rollen mit Flageolets-Füllung, 269
- TOSKANA**
 Collo D'oca Ripieno Con Salsa Di Fagioli, 143
 Crespelle di Funghi e Fagiolini, 188
FAGIOLI - WEISSE BOHNEN, 7
SFORMATO DI RAPE CON LA SALSA DI FAGIOLI, 15
SPARNOCCHIO CON FAGIOLI, POMODORI E BASILICO, 96
- TROFIE**
 Trofie al pesto mit Kartoffeln und Böhnchen, 205
- TRUEFFEL**
 Weiße Bohnensuppe mit Schwarzen Trüffeln, 302
- VEGAN**
 Bohnen-Orangen-Salat, 215
 Paprika-Bohnen-Eintopf, 78
- VEGETARISCH**
 Amerikanischer Bohneneintopf, 24
 Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken, 274
 Chili vegetarisch, 271
 Möhren-Bohnen-Salat, 258
- Persischer Dillreis, 207
 Schneidebohnen mit Salbei-Gnocchi, 179
 Schnelle Gemüsesuppe, 296
 Tortellini mit Mais und Bohnen, 204
- VICTORIABARSCH**
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 93
- VOLLWERT**
 Bohnen-Eintopf mit Frischkäse, 30
- VORSPEISE**
 Bohnenpüree, 274
 Bohnenpüree mit Rucola und Artischocken, 274
 Bohnensalat an Sesamsauce (Ingenname no Goma-ae), 223
 Bohnensalat mit Schafskäse und Basilikum, 275
 Bohnensuppe mit Pesto, 279
 Dörrbohnenalat, 249
 Favette alla Atzarese, 281
 Florentinische Bohnensuppe (Zuppa di fagioli allaflorentina), 282
 Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Bohnen, 283
 Hülsenfrüchtesuppe mit Blätterteigkruste, 287
 Kokosmilchglace mit roten Bohnen, 288
 Maltesischer Bohnendipp, 267
 Messiuua, Zweikornsuppe aus der Liguria, 288
 Möhren-Bohnen-Salat, 258
 Prinzeßbohnen 'Parma', 293
 Weiße Bohnen mit Salbei, 300
- WARM**
 Lauwarmer Bohnensalat, 257
 Lauwarmer Bohnensalat mit Kürbiskernöl, 257
 Warmer Bohnensalat mit Lamm, 265
- WEISSE**
 Bohnensalat Salvia, 241
 Minestrone, 289
 Weiße Böhnli mit Ragout, 87

- Weißer Bohnen, 157
- Wurstkörbli, 183
- WEISSKOHL
 - Westfälisches Blindhuhn, 89
- WESTFALEN
 - Dicke Bohnen mit Speck, 106
 - Westfälisches Blindhuhn, 89
- WINTERGEMUESE
 - Dörrbohrentopf, 62
 - Weißer Böhnli mit Ragout, 87
- WIRSING
 - Lammragout mit weißen Bohnen und Wirsing, 124
 - Minestrone al pesto, 290
- WOK
 - Bohnen mit Rindfleisch und Nudeln, 103
 - Scharfe Bohnen, 14
- WURST
 - Bohnen-Möhreneintopf mit Thymian und gebratene Rotwurstscheiben, 39
 - Gratinierte Eiermakkaroni mit dicken Bohnen und Mettwurst, 192
 - Kartoffel-Bohnen-Topf mit Chorizos, 70
 - Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 75
 - Mettwurst in weißer Bohnensuppe, 289
 - Westfälisches Blindhuhn, 89
 - Wurstkörbli, 183
- ZANDER
 - Zander auf Bohnen-Gemüse, 98
- ZIEGENKAESE
 - Bunter Frühlingssalat von Bohnen auf Blattsalat, 246
- ZITRONE
 - Türkische Zitronen-Bohnen, 180
- ZUCCHINI
 - Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 192
 - Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 284
- Grüne Gemüsesuppe, 285
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 196
- ZWEIKORN
 - Messiu, Zweikornsuppe aus der Liguria, 288
- ZWIEBEL
 - Schnelle Gemüsesuppe, 296