



## Thema: Acker-, Sau-, Dicke, Große, Pferde- oder Puffbohne

Für unsere heutigen Rezepte muss gepult werden. Denn während diverse Tiere die Bohne gerne samt „Haut und Haaren“ füttern, sind für uns Menschen nur die Samenkörner genießbar, die sogenannten Dicken Bohnen, die bei uns ganzjährig getrocknet auf den Markt kommen. Frisch sind sie, ähnlich wie Erbsen, nur kurz im Handel. Und eigentlich ist die Dicke Bohne keine richtige Bohne sondern eine Hülsenfrucht. Die Kerne werden aus der Schote gepult, mit kaltem Wasser gespült und anschließend in Salzwasser oder Brühe gekocht.

### Sommer-Gemüsesalat für 3 Personen

- 75 g Ringbrot
- 500 g Dicke Bohnen
- 200 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Maiskolben oder
- 1/2 Glas Mais
- 1 Pack Zwiebelsprossen
- 100 g Strauchtomaten
- 2-3 EL Weißweinessig
- je 1/2 TL Senf und Zucker
- Pfeffer und Salz
- 3- 4 EL Rapsöl
- etwas Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch

Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden und im Backofen bei 200 ° gut 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen. In der Zwischenzeit die Bohnen pulen und in Salzwasser ca. 5 Min. kochen, abschrecken und abtrocknen lassen. Wer's besonders fein mag, kann die Kerne nun auch noch aus den Häuten drücken und halbieren. Nebenher die gewaschene Kartoffel mit dem Maiskolben 20 - 25 Minuten kochen. Karotten putzen, schälen, längs in Scheiben und in 4 cm lange Stücke schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen. Zwiebelsprossen abrausen. Tomaten würfeln. Aus Essig, Öl, 1 - 2 EL Wasser, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Petersilie fein hacken, Schnittlauch fein schneiden, dazu geben. Die heiße Kartoffel pellen und möglichst warm in feinen Scheiben ins Dressing schneiden. Maiskolben abkühlen lassen und danach sanft entkernen. Dressing mit Mais, Brot, Bohnen und Karotten vermischen, Zwiebelsprossen und Tomaten oben drauflegen.

**Tipp: Wer noch mehr Schwein haben will, kann sich dazu auch gebratene Speckscheiben machen und diese dann abgekühlt und gut abgetropft auf den Salat geben.**

### Kartoffelkuchen mit dicken Bohnen für 4 - 6 Personen

- 600 g Kartoffeln, festk.
- 2 kg dicke Bohnen
- 500 g Lauch
- 50 g Butter
- 4 - 5 Eier
- 1 Zehe Knoblauchzehe
- 2 Becher Ziegenfrischkäse
- Öl & Kräuter
- 30 g Parmesan

Kartoffeln in der Schale 20 min. kochen lassen, abschrecken, schälen und über Nacht auskühlen lassen. Dicke Bohnen pulen, 3 min. im kochenden Salzwasser sprudelnd kochen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Lauch putzen, halbieren und ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Kartoffeln grob raspeln. Butter schmelzen, 1 Ei verquirlen. Die Kartoffeln vorsichtig mit Salz, Pfeffer, dem verquirltem Ei und der Hälfte der Butter vermengen. Eine Springform mit der restlichen Butter ausfetten. Den Rand mit Backpapier auskleiden, noch mal einfetten. Kartoffelmasse in die Form geben und am Rand andrücken. Dann Knobi fein hacken, mit dem Ziegenfrischkäse und den Eiern und der Hälfte des geriebenen Parmesans verrühren. Den Lauch ausdrücken und mit den Bohnen in die Masse geben, vermengen und in die Form geben. Restlichen Parmesan obendrauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° auf der untersten Schiene 40 Minuten backen lassen. Danach noch 10 Minuten auf der mittleren Schiene. Anschließend rund 30 Minuten in der Form ruhen lassen und servieren. Schmeckt auch kalt.

### Tomaten-Mozzarella mit dicken Bohnen für 4 - 6 Personen

- 500 g Dicke Bohnen
- 6 große Tomaten
- 1 Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Tomatensaft
- Zucker
- 3 Kugeln Mozzarella
- frisches Basilikum

Bohnen auslösen und 2 Min. in Salzwasser kochen, abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Tomaten vierteln und entkernen. Knoblauch fein hacken und mit 3 EL Olivenöl in eine breite Pfanne geben. Tomaten mit der Hautseite nach unten in die Pfanne setzen, salzen, pfeffern. Auf dem Herd kurz erhitzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 ° auf der untersten Schiene 10 - 15 Minuten vorsichtig weich garen, aus dem Ofen nehmen und in eine Schale geben. Dann die Bohnen in der Pfanne in 2 EL Öl kurz schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Tomaten geben. Aus dem Balsamico, dem restlichem Olivenöl, Tomatensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit den Bohnen und Tomaten auf Tellern verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Basilikumblättern bestreuen. **Tipp: Dazu passt sehr gut unser feines Ringbrot.**