

Bohnen Boom: Vom Klassiker zum trendigen Superfood

Rezepte von Björn Freitag

Inhalt

Ackerbohnen-Hummus	2
Ackerbohnen-Frikadelle	4
Rheinische Schnippelbohnen	6
Rheinischer Schnippelbohnen-Eintopf	8
Githeri (Kenianischer Bohneneintopf)	10

Ackerbohnen-Hummus

Rezept von Maria Kremer

Hummus aus Ackerbohnen ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt als Dip zu Knabbergemüse, Fladenbrot oder Couscous-Salat. Nicht vergessen: Die getrockneten Ackerbohnen müssen vorher mindestens 12 Stunden eingeweicht werden.



Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Ackerbohnen, getrocknet (online erhältlich, alternativ Kidneybohnen verwenden)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 120 g Tahin (Sesampaste)
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 100 ml kaltes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp. gemahlener Koriander nach Belieben

Zubereitung:

- Ackerbohnen für 12 Stunden (über Nacht) in einem Liter Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen, Bohnen kalt abspülen. In einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und bei mittlerer Hitze für 60-80 Minuten weichkochen.
- Knoblauch abziehen, fein hacken, alternativ eine Knoblauchpresse verwenden. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Saft einer Zitrone und Kreuzkümmelpulver pürieren. Anschließend Tahin, Salz und Pfeffer hinzugeben. So lange pürieren, bis eine Paste entsteht.
- In einem separaten hohen Gefäß die gekochten Ackerbohnen pürieren, dabei nach und nach kaltes Wasser hinzugeben, so lassen sich die Bohnen besser zerkleinern.
- Tahinpaste und Öl zu den Ackerbohnen geben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Ist sie zu dickflüssig, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann den Hummus auch mit etwas gemahlenem Koriander verfeinern. Schmeckt am besten, wenn der Hummus über Nacht im Kühlschrank durchzieht.

Ackerbohnen-Frikadelle

Rezept von Maria Kremer

Wer Lust auf vegetarische Frikadellen hat, kann sie aus Ackerbohnen zubereiten. Sie schmecken auf Brot, als Burger oder einfach als Bulette mit Senf.



Zutaten:

- 500 g Ackerbohnen, getrocknet (online erhältlich)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Salz
- ½ Zitrone
- 2 Eier
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Paniermehl (bei Bedarf mehr)
- 1 Msp. Pfeffer
- 50 g Butter

Zubereitung:

- Ackerbohnen für 12 Stunden (über Nacht) in einem Liter Wasser einweichen, Bohnen müssen mit ausreichend Wasser bedeckt sein. Anschließend Wasser abgießen, Bohnen kalt abspülen. In einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und bei mittlerer Hitze für 60-80 Minuten weichkochen, abschütten, dann abkühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einer großen Schüssel die Ackerbohnen pürieren (nicht zu fein, damit die Frikadelle später Biss hat). Senf, Tomatenmark, Salz, Zitronensaft, Eier sowie gehackte Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Haferflocken, Paniermehl und Pfeffer hinzugeben. Alles zu einer homogenen Masse verkneten.
- Mit feuchten Händen Bratlinge formen. Wer mag, kann diese in Paniermehl wenden.
- Butter in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- Bratlinge von beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind. Nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Rheinische Schnippelbohnen

Milchsauer vergorene Schneidebohnen sind eine traditionelle Art, erntefrische Bohnen haltbar zu machen. Wenige Wochen nach dem Ansetzen entwickeln die Bohnen durch Milchsäuregärung den spezifischen, säuerlichen Geschmack. Sie passen wunderbar zu deftiger Hausmannskost wie Kartoffeln, Frikadellen oder Mettenden.



Zutaten:

- 600 g frische Bohnen (Stangen- oder Buschbohnen)
- 15 g Meersalz
- getrocknetes Bohnenkraut nach Belieben
- Schwarze Pfefferkörner nach Belieben

Utensilien:

- 2 Einmachgläser (Fassungsvermögen ca. 500ml)
- Optional: Sauerkrautstampfer

Zubereitung:

- Bevor die Bohnen fermentiert werden können, müssen die Einmachgläser sterilisiert werden. Die Gläser in einen Kochtopf geben und vollständig mit Wasser bedecken, für ca. 10 Minuten abkochen.

- Bohnen waschen, Enden abknipsen. Bohnen in ca. 2 mm dünne, schräge Streifen schneiden.
- Geschnittene Bohnen und Salz in einer Schüssel vermischen. Bohnen so fest durchkneten, dass der Gemüsesaft austritt. Wer einen Sauerkrautstampfer hat, kann diesen zu Hilfen nehmen.
- Gesalzene Bohnen schichtweise in die Einmachgläser geben und (mithilfe des Stampfers) fest zusammendrücken. Schneidebohnen müssen vollständig von Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Glas ist, kann eine abgekochte Kochsalzlösung (10 Gramm Salz pro Liter) eingefüllt werden, bis die Bohnen vollständig bedeckt sind.
- Gläser fest verschließen und für eine Woche bei Zimmertemperatur stehen lassen, sodass der Gärprozess beginnt.
- Schneidebohnen anschließend für weitere 2-3 Wochen im Kühlschrank lagern. Danach sollte der Fermentationsprozess abgeschlossen sein und die Bohnen feinsäuerlich schmecken.

Rheinischer Schnippelbohnen-Eintopf

Rezept von Björn Freitag

Dieser Eintopf ist im Rheinland ein echter Klassiker und noch dazu eine von Björn Freitags Leibspeisen. Traditionell gibt es dazu Mettenden. Ohne Wurst und Speck schmeckt der Eintopf aber auch als vegetarische/vegane Variante.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 200 g geräucherter Bauchspeck, durchwachsen (kann für vegane Version weggelassen werden)
- 2-3 EL Rapsöl (für die vegane Variante)
- 1 EL Mehl
- 1 Prise getrocknetes Bohnenkraut
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Schnippelbohnen (milchsauer vergoren)
- 2 Mettenden (*alternativ: 100 g Räuchertofu*)
- ½ Bund glatte Petersilie
- Crème fraîche (*alternativ: vegane Crème fraîche*)
- 1 Prise Muskatnuss
- Bei Bedarf: Essig

Zubereitung:

- Zwiebel und Kartoffeln schälen. Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln in 2 cm breite Würfel schneiden.
- Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf anbraten, bis das Fett austritt. Wer die vegane Variante kocht, überspringt diesen Schritt und gibt stattdessen Rapsöl in den Topf.
- Zwiebelwürfel im ausgelassenen Fett oder Rapsöl anschwitzen, bis sie braun werden.
- Zuletzt Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitrösten, dann Mehl und Bohnenkraut darüber verteilen und kräftig umrühren. Mit Pfeffer und *wenig* Salz abschmecken (Vorsicht: nicht zu stark salzen, da die Schnippelbohnen schon salzig sind). Mit Brühe ablöschen.
- Schnippelbohnen dazugeben. Wer es weniger säuerlich oder salzig mag, kann diese vorab mit Wasser abspülen. Besonders bei fertig gekauften Schnippelbohnen empfiehlt sich dies.
- Wer Mettenden verwendet: Würstchen mit einer Messerspitze an mehreren Stellen anstechen, bevor sie in den Eintopf gelegt werden. Für die vegane Variante Räuchertofu in 1 cm große Würfel schneiden, dann in den Eintopf geben.
- Topf mit einem Deckel verschließen und Eintopf bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Währenddessen Petersilie fein hacken.
- Anschließend heiße Mettenden aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden, diese wieder zurück in den Topf geben.
- Gehackte Petersilie und (vegane) Crème fraîche unterrühren. Bei geringer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.
- Zuletzt mit Muskat würzen. Fehlt dem Eintopf noch etwas Säure, Essig nach Gusto hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

Githeri (Kenianischer Bohneneintopf)

Rezept von Carol Waithira Mühlenbrock

Köchin Carol Mühlenbrock kennt diesen Bohnen-Eintopf noch aus ihrer Kindheit: Dafür kombiniert sie knackiges Gemüse mit Wachtelbohnen und würzt sie mit typisch kenianischen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamom und Kreuzkümmel.



Zutaten für 4-6 Personen:

- 150 g Wachtelbohnen (alternativ Kidneybohnen)
- 150 g weißer Mais (erhältlich in Afro-Shops, alternativ handelsüblicher Mais)
- 6 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 3 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- Rapsöl zum Anbraten
- ½ EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Nelken
- 1 EL Koriandersamen
- 3 EL Kreuzkümmel, ganz
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Kardamom, gemahlen (alternativ 1 TL Kardamomkapseln frisch mahlen)
- 1 Chilischote
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe

- ½ Spitzkohl
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Wachtelbohnen über Nacht in Wasser einweichen (8-12 Stunden). Das Wasser wegschütten, nicht zum Kochen verwenden.
- Weißen Mais nach Packungsanleitung vorkochen.
- In einem Topf mit gesalzenem Wasser Bohnen für 90 – 120 Minuten lang sanft köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Während der Garzeit überprüfen, dass die Bohnen stets von ausreichend Wasser bedeckt sind.
- Kartoffel und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
- Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Rapsöl in einem zweiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen bis sie braun werden.
- Währenddessen Pfefferkörner, Nelken, Koriandersamen und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze in einer separaten Pfanne anrösten. Sobald leichter Rauch aufsteigt, die Pfanne sofort vom Herd nehmen und die Gewürze umfüllen, da sie sonst verbrennen. Kurz ruhen lassen.
- Die noch heißen Gewürze nun in einem Mörser fein zermahlen und durch ein Sieb zu den gerösteten Zwiebeln geben. Grobe Reste bleiben im Sieb und können entsorgt werden. Knoblauch fein hacken und zusammen mit Zimt und Kardamom hinzufügen.
- 15 Minuten bevor die Bohnen gar sind, Mais mit in den Topf geben und mitköcheln lassen.
- Tomaten, Möhren und Kartoffeln zu den Zwiebeln im zweiten Topf geben. Chili mitsamt Kernen in feine Scheiben schneiden und hinzufügen. Gemüse mit Brühe auffüllen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Unterdessen den Spitzkohl halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Wenn der Kohl ein Bio-Produkt ist, dann können auch die Außenblätter benutzt werden, andernfalls sollten sie entfernt werden.
- Gargekochte Bohnen und Mais abschöpfen und zu dem Gemüse geben. Eintopf für eine halbe Stunde sanft köcheln lassen.
- Zuletzt Kohlstreifen hinzufügen und für ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.
- Währenddessen Koriander grob hacken und zu dem Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander und Chili nach Geschmack garnieren und heiß servieren.