

Bohnenvielfalt (Bunte Teller 1. & 2., 3. & 4., 5. & 6.)

1. Kartoffelsalat mit dicken Bohnen

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
1 Apfel
500 g Pellkartoffeln
1-2 Becher saure Sahneschmand
Senf nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Essig und Rapsöl

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten, die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, den Apfel würfeln, saure Sahne mit den Gewürzen und Senf pikant abschmecken. Dann Öl hinzufügen und alles über die Salatzutaten geben. Die Sauce sollte eine cremige Konsistenz haben.

2. Dicke Bohnenkerne mit Salz, Öl und Käse

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
Rapsöl
Käse zum darüber raffeln

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten, Kerne mit grobem Salz und Öl würzen und würzigen Käse darüber raffeln

3. Bohnen-Tortilla

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
4 Kartoffeln 400 g
2 feingehackte Knoblauchzehen
4 Eier
Salz, Pfeffer
Rapsöl
2 El gehackte glatte Petersilie

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten. Die Kartoffeln schälen und würfeln, in heißem Öl goldbraun braten. Dann die Bohnenkerne und den Knoblauch in die Pfanne geben, mischen und 3-4 Min. braten. Die Eier mit der Petersilie und den Gewürzen verrühren, über das Gemüse in der Pfanne geben und stocken lassen. Dann wenden oder im Backofen überbacken. (Alternativ die Pfanne mit Alufolie abdecken.)

4. Bohnenpüree

4 Portionen

1 Glas weiße Bohnen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Gemüsebrühe
1 El Essig
2 El Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Tomate
Majoranblättchen nach Geschmack

Die Bohnen abspülen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in Öl anbraten. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen, pürieren, mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Die gewürfelte Tomate und die Majoranblättchen hinzufügen.

5. Breite Bohnen in Petersiliensauce

4 Portionen

500 g breite Bohnen
1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter
1 El. Mehl
150 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
200 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl
Zitronensaft

Die Bohnen putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Petersilie hacken. Die Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, mit Mehl abstauben, andünsten, mit Brühe, Sahne und Milch auffüllen und 5 Min. köcheln. Wichtig: Rühren!! Die Bohnen dazugeben und zugedeckt leicht köcheln lassen, öfter umrühren mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie unterheben.

6. Bohnen mit Bohnenkraut-Kürbiskernpesto

500 g grüne Bohnen
50 g geschälte Kürbiskerne
1/2 Bund Bohnenkraut
3 El. Kürbiskernöl
Salz
1 Knoblauchzehe
25 g Käse

Die Bohnen putzen, in Salzwasser garen und abschrecken. Kürbiskerne fettlos in einer Pfanne rösten, das Bohnenkraut hacken, Salz, Öl und Käse zu einer Paste vermengen, evtl. mit etwas Wasser glattrühren

Hauptgang

Nudeln mit Kartoffeln, Bohnen und Petersilienpesto

4 Portionen

Für das Petersilienpesto:

1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
300 ml Rapsöl (je nach Wunschkonsistenz)
Zitronensaft (nach Geschmack)

Die Petersilie grob hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne kurz angerösteten. Petersilie und Sonnenblumenkerne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und dann mit dem Pürierstab unter tröpfchenweiser Zugabe des Öls im Mixbecher mit dem Pürierstab zu einer Pesto pürieren.

(Tipp: Passt auch super zu Backkartoffeln, als Dip zu Gemüse oder als Pastasauce.)

Für die Nudeln:

100 g grüne Bohnen
Kartoffeln
Nudeln (z.B. Spaghetti)

Die Bohnen putzen und halbieren, die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Bohnen und Kartoffeln darin 5 Min. ziehen lassen. Erneut aufkochen und die Nudeln darin al dente garen. Evtl. mit einem Löffel Kochwasser das Pesto noch geschmeidiger rühren. Das Nudel-Bohnengericht abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Pesto vermischen.

Dessert

Quarkspeise mit Früchtekompott

4 Portionen

Für das Früchtekompott:

800 g frische Früchte (je nach Jahreszeit - z.B. August - Mirabellen)
250 g Zucker
1/4 Liter Wasser
(Zimtstange / Vanilleschote / Zitronenschale je nach Fruchtart - z.B. bei Mirabellen - Vanilleschote)

Den Zucker in 1/4 Liter Wasser langsam aufkochen. Die Früchte dazugeben und weichkochen. Nach Geschmack und Sorte Zimtstange, Vanilleschote, Zitronenschale etc. mitköcheln lassen.

Für die Quarkspeise:

250 g Quark (mager oder fett)
1/8 l Schlagsahne
Zitronensaft und Zucker nach Geschmack

Alle Zutaten cremig verrühren. (Tipp: Nach Geschmack kann auch ein Eigelb mit verrührt werden und das steif geschlagene Eiweiß untergehoben werden. Dann aber bitte Ruck-Zuck aufessen!)