Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
Heft: 10

Artikel: Viel Bohnen, immer wieder anders
Autor: E.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073275

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Viel Bohnen, immer wieder anders

Von E. H.

ES GIBT LEUTE, die behaupten, Bohnen verleiden einem schnell, da es nur wenig Zubereitungsarten gebe: gedämpfte Bohnen und Bohnensalat. Das stimmt aber nicht. Allein schon die große Auswahl der Zutaten und der Gewürze zu den gedämpften Bohnen gibt Anlaß zu vielen Variationen. Wer Knoblauch liebt, verwendet ihn hie und da für ein Bohnengericht, fein gehackt, und mehr oder weniger davon, je nach Geschmack. Ein andermal kommen reichlich Zwiebeln hinzu, dann wieder Bohnenkraut, Majoran, Peterli oder Schnittlauch. Auf diese Weise bekommen die Bohnen jedesmal ein anderes «Bouquet». Vermeiden sollte man nur, die verschiedenen Zutaten allzusehr zu mischen. Haben Sie schon einmal Bohnen mit etwas Rosmarinblättern probiert? Sie schmekken außerordentlich fein.

«Schon wieder Bohnen!» Wer das nicht hören und dennoch oft Bohnen auf den Tisch bringen will (oder muß, falls der Garten deren im Überfluß spendet), halte sich an zwei Grundregeln:

1. Verwenden Sie die Bohnen so frisch als möglich. Beim Einkaufen sehe man darauf, daß sie gleichmäßig grün und «chäch» aussehen. Auch auf das Alter der Bohnen kommt es an. Solche mit dicken, großen Kernen sind nicht jung, ausgenommen die Sorte Speckbohnen. Wer sie aber im eigenen Garten hat, pflückt sie höchstens am Abend vorher.

2. Beigabe von Speck macht die Bohnen besonders kräftig. Sollte kein Speck vorhanden sein, dann wenigstens das Fett (oder die Butter) nicht sparen. Bohnen mit Speckwürfeli oder mit viel Fett zubereitet, eignen sich ausgezeichnet für die fleischlose Mahlzeit.

Die folgenden Rezepte zeigen, wie abwechslungsreich Bohnen zubereitet werden können.

Gedämpfte Bohnen

Man röstet viel gehackte Zwiebeln und einige Speckwürfeli im Fett hellgelb, gibt die gewaschenen, entfädelten Bohnen hinein, salzt, gibt Bohnenkraut dazu, löscht mit ganz wenig Flüssigkeit ab und dämpft sie weich. Vor dem Anrichten etwas Nidel, oder zuallerletzt fein gehackten Peterli darunter mischen.

Aber auch ohne geröstete Zwiebeln und Speckwürfeli können gedämpfte Bohnen ausgezeichnet sein.

In die Anrichteschüssel ein großes Stück frische Butter, feingehackte Peterli, wenig, sehr fein gehackten Knoblauch geben und die fertig gedämpften, heißen Bohnen darüber geben. Alles sorgfältig vermengen. Auf diese Weise zubereitet kommen der feine Peterli- und Knoblauchgeschmack am allerbesten zur Geltung, und die frische Butter, die sofort schmilzt, gibt dem Gericht ein besonderes Aroma.

Bohnen mit Speck und Kartoffeln

Feingehackte Zwiebeln und etwas Basilikum im Fett dämpfen, lagenweise die Bohnen mit den Speckwürfeli in die Pfanne schichten, salzen und wenig Flüssigkeit dazu geben. Sind die Bohnen halbweich, so legt man geschälte, in Stücke geschnittene Kartoffeln darüber, deckt das Gericht gut zu und kocht es langsam gar.

Schaffhauser Bohnengericht

Man röstet fein geschnittene Zwiebeln mit Speckwürfeli im Fett, gibt die vorbereiteten Bohnen hinzu, dämpft sie zwei bis drei Minuten, schüttet eine Tasse Fleischbrühe hinein und kocht sie weich. Nach Belieben können einige, in Scheiben geschnittene Tomaten beigegeben werden. Vor dem Anrichten mit Pfeffer, Salz und etwas Muskatnuß würzen, und über das angerichtete Gemüse viel knusperig gebratene, geschnittene Zwiebeln streuen. Bohnen, auf diese Art zubereitet, ergeben, zusammen mit Salzkartoffeln, ein nahrhaftes, wohlschmeckendes Mittagessen.

Bohnen mit Tomaten

Zarte Bohnen mit Bohnenkraut oder mit Peterli in Butter weich dämpfen und zehn Minuten vor dem Servieren in Scheibchen geschnittene Tomaten mitkochen.

Bohnenberg

Die Bohnen werden in Butter oder unter Beigabe von etwas Bouillon gedämpft. Dann läßt man sie abtropfen (Brühe für Suppe verwenden) und richtet sie bergartig auf einer Schüssel an. Inzwischen hat man in schwimmendem

Fett viel feingehackte Peterli knusperig gebakken. Auf den Bohnenberg legt man 40 Gramm frische Butter, gibt die gebackene Petersilie darauf und serviert sofort.

Bohnen in brauner Butter

Bohnen werden zubereitet wie für den Bohnenberg, anstatt frische Butter und gebackene Petersilie bereitet man braune Butter, gibt ein Güßchen Essig daran, gießt sie so über die heißen Bohnen und serviert.

Tomaten und Bohnensalat

Große Tomaten werden ausgehöhlt (Abfall zu Suppe verwenden), etwas gesalzen und ziehen gelassen. Gekochte Bohnen werden in 1–2 cm lange Stückchen geschnitten, mit einer nicht zu dicken Mayonnaise vermengt und in die Tomaten eingefüllt. Hartgekochtes Eigelb und Eiweiß, jedes getrennt, hacken und auf die eine Hälfte Tomaten das Eigelb und auf die andere das Eiweiß streuen. Ein Tupf Senf garniert die Mitte.

Bohnenauflauf

Halbweich gekochte Bohnen werden in eine ausgebutterte, mit Paniermehl bestreute Auflaufschüssel gegeben und etwas gehackter Schinken dazwischen gestreut. Aus 3–4 Eiern, einem Eßlöffel feinem Grieß, etwas Milch und Salz wird ein Teiglein geschlagen, das man über die Bohnen gießt. Zuletzt streut man Brösmeli und einige Butterflocken darüber (für Käseliebhaber auch geriebenen Käse). 30 Minuten Backzeit.

Bohnen in Eiersauce

Die Bohnen halb weich dämpfen. In Butter etwas Mehl hellgelb rösten und gehackte Zwiebeln, Salz und Pfeffer dazugeben. Bohnen beifügen und in dieser Sauce fertig dämpfen. Zuletzt gehackte Peterli oder Bohnenkraut, zwei Eigelb und Zitronensaft gut schlagen und darunter mischen.

Bohnen mit Nidel

Über die halb weich gedämpften Bohnen frischen Nidel geben, das Gemüse fertig kochen und zuletzt mit gehacktem Peterli bestreuen. Man kann auch die in Nidel weich gekochten Bohnen noch in eine gebutterte, mit geriebenem Käse belegte Auflaufform geben, sie mit geriebenem Käse und Butterflocken bestreuen und fünf Minuten gratinieren.

Knöpfli mit Bohnen

Man bereitet eine Portion Knöpfli zu. Unterdessen werden Bohnen gedämpft; dann gibt man in eine tiefe Schüssel eine Lage Knöpfli, dann Bohnen, dann wieder Knöpfli usw. Zuoberst sollen Knöpfli sein. Hierauf werden feingeschnittene Zwiebeln in viel Butter hellbraun geröstet und über die Knöpfli geschüttet. Dieses Gericht ist besonders im Kanton Thurgau beliebt.

Wir behandeln mit Erfolg

Müdigkeitserscheinungen
Rheumatismus
Kreislaufstörungen
Nervenentzündung
Nervenschwäche
Herzbeschwerden
Darm-, Magen-, Leber- und Gallenstörungen

Sennrüti
Degersheim / SG

Leiter und Besitzer:
F. Danzeisen-Grauer
Tel. (071) 5 41 41
Ärztl. Leitung:
Dr. M. von Segesser
Tel. (071) 5 41 49

settima

Dienerin Ihrer Schönheit!

Pflegen Sie Ihre Zähne genau so wie bisher. **Einmal in der Woche aber** (am besten am Sonntag, damit Sie es nicht vergessen), **sollten Sie «settima»,** das schonende, von Zahnärzten empfohlene Zahnkosmetikum, **verwenden.** Durch die regelmäßige Anwendung von «settima» verhindern Sie die Bildung von Raucherbelägen, Verfärbungen und Zahnstein. «settima», einmal in der Woche, verleiht Ihren Zähnen einen natürlichen Glanz und Ihrem Mund eine unnachahmliche Frische und Reinheit. Auch für Sie gilt daher: Täglich zweimal Zähne putzen, am Sonntag «settima» benutzen.

settima

Schönheitspflege der Anspruchsvollen.
Tube Fr. 2.50 reicht für lange Zeit!