Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 1: Kabis, Kraut & Kohl

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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

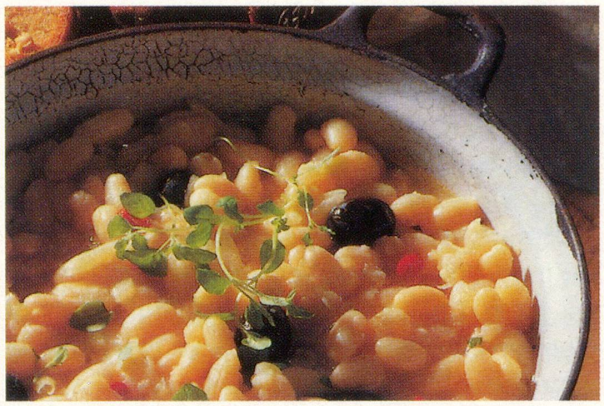
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



Getrocknete Bohnen

Vergessene Köstlichkeiten wie getrocknete Hülsenfrüchte liegen wieder im Trend, obwohl ihre Zubereitung Zeit und Organisation erfordert. Weicht man die Hülsenfrüchte über Nacht ein, wird die Garzeit erheblich verkürzt. Die Kerne werden verlesen, gewaschen, mit reichlich kaltem Wasser eingeweicht und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser gegart. Vorsicht: Säurehaltige Zutaten wie Essig, Tomaten, Wein und auch Salz erschweren das Weichwerden, deshalb diese erst am Ende des Kochvorgangs dazugeben!
Die nahrhaften Hülsenfrüchte verursachen manchmal Blähungen. Thymian, Lorbeer, Rosmarin und Salbei wirken dem entgegen.

Kleine Warenkunde

Mungo-Bohnen: Klein, olivfarben, für Eintöpfe und Curry-Gerichte, sehr beliebt auch zum Keimen (nach einer Einweichzeit von 12 Stunden beträgt die Keimdauer noch 3 bis 4 Tage).
Weisse Bohnen: Die grossen (Schmalzbohnen) eignen sich mit ihrer relativ dünnen Schale für Antipasti und Salate. Die kleinen eignen sich besser für Eintöpfe.
Kidney-Bohnen: Mittelgross, rot, bewahren auch nach längerem Kochen Form und Farbe. Für Salate und scharfe Bohnengerichte.
Borlotti-Bohnen: mittelgross, hellbraun, «Allround-Bohne» mit mehliger Konsistenz.
Puff-, Acker-, Sau-Bohnen: gross, bräunlich, für Bohnengerichte aller Art.
Schwarze Bohnen: Mittelgross, weisser Kern, süsslicher Geschmack, für scharfe Gerichte.

Herzhafter Bohnensalat

200 g Kidney-Bohnen, über Nacht einweichen
100 g Emmentaler oder Appenzeller (Würfel)
1 Schalotte, würfeln
1 Knoblauchzehe, würfeln oder pressen
2 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
1 TL scharfer Senf
Thymian, Pfeffer, Herbamare

Die am Vorabend eingeweichten Bohnen gar kochen, Wasser abgiessen und auskühlen lassen. Den Käse in Würfel schneiden und mit den Bohnen mischen. Aus Essig, Öl, Senf und den Gewürzen eine Sauce herstellen. Zusammen mit der Schalotte und der Knoblauchzehe unter die Bohnen ziehen. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen.
TIP für Eilige: Kidney-Bohnen aus der Dose.

Feuriger Bohneneintopf

300 g Borlotti-Bohnen, über Nacht einweichen
1 grosse Zwiebel, würfeln
je 1 gelbe und rote Paprika, würfeln
200 g Staudensellerie, kleinschneiden
125 g Tomatenmark
2,5 dl (250 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe
3,5 dl (350 ml) Tomatensauce
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe (Scheibchen)
1 Lorbeerblatt, Paprikapulver edelsüss
Cayenne Pfeffer, grüner Pfeffer
Trocomare

Die eingeweichten Bohnen am nächsten Tag mit dem Lorbeerblatt weich kochen, restliches Wasser abgiessen. Gemüse und Knoblauch im Öl andünsten, Tomatenmark und -sauce dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Abgetropfte Bohnen und die Gewürze dazugeben und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zu diesem «Feuertopf» passt sehr gut Naturreis oder ein kräftiges Vollkornbrot. • MH

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet