

BOHNEN REZEPTE



Rezept 2

Dörrbohnen mit getrockneten Tomaten und Edamame-Quark

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, forum99.ch

Zutaten:

- 100 g Dörrbohnen Bio CH
- 50 g Rapsöl (oder das Olivenöl der eingelegten Tomaten)
- 60 g Zwiebeln (entspricht einer mittleren Zwiebel)
- 10 g Knoblauch (entspricht 3 Zehen)
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 20 g Gemüsebouillon (entspricht zwei Würfel)
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut
- 1 l Bohnen-Einweichwasser

- 4 – 8 mehlig kochende Kartoffeln

- 250 g Magerquark
- 100 g Rahmquark
- 10 g Schnittlauch
- 50 g Edamame-Bohnen, tiefgekühlt oder frisch
Salz, Pfeffer
- 10 g Kümmelsamen
Prise Zucker

Vorbereitung

Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.

Dörrbohnen über Nacht einweichen
(knapp mit Wasser bedeckt)

Kartoffeln gut waschen und in Alufolie einwickeln.

Edamame-Bohnen blanchieren



Edamame ist japanisch und bedeutet so viel wie „Bohnen am Zweig“. Eigentlich sind Edamame nichts anderes als Sojabohnen, die unreif geerntet werden. Deshalb haben sie auch eine so leuchtend grüne Farbe.

Ihren Ursprung hat die Sojabohne in China, Japan und Korea. Sie gedeihen auch auf unserem Weltacker oder in ihrem Garten. Eine Hülse enthält in der Regel drei grüne, ovale Bohnen, die intensiv nussig und leicht süsslich schmecken. Edamame bekommst du hierzulande tiefgekühlt oder in Büchsen, aber inzwischen auch immer öfter frisch. In Dosen oder als Tiefkühlware ist die Bohne bereits vorgekocht. Frische Edamame musst du dagegen immer kochen. Sie sind roh ungeniessbar.

Zubereitung

1. Schritt

Kartoffeln für 60 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden

Schnittlauch fein schneiden

Eingelegte Dörrbohnen: Wasser abschütten und auffangen. Danach das Einweichwasser beim Kochen mitverwenden – äs wird besser!

2. Schritt

Öl in geeigneter Pfanne erhitzen

Zwiebeln und Knoblauch leicht goldgelb andünsten – lassen Sie sich dabei Zeit. So wird es fein!

Die eingeweichten Bohnen begeben vom Einweichwasser dazu giessen

Bouillon begeben

45 Minuten auf kleiner Garstufe zugedeckt schmoren lassen

3. Schritt

Quark und Schnittlauch verrühren

Blanchierte Edamame begeben

würzen

4. Schritt

Den gegarten Bohnen ein wenig Bohnenkraut und die in Streifen geschnittenen Tomaten begeben.

5. Schritt

Anrichten

Kartoffeln aus der Folie nehmen, leicht einschneiden und wenig auseinanderdrücken.

Ein Löffel Edamame-Schnittlauchquark einfüllen – Rest in Schüssel servieren

Bohnen anrichten

En Guete!



Varianten

Dörrbohnen mit geräuchertem Speck kochen.

Zu den Bohnen geräucherte Rindszunge an Madeirasauce oder geräucherter Tofu servieren.