

# BOHNEN REZEPTE



## Rezept 7

# Bohnenstrudel mit Tomatensugo und schwarzen Bohnen oder Variante Quiche

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, [forum99.ch](http://forum99.ch)

### Zutaten:

600	g	Flachbohnen (oder Busch- bzw. Stangenbohnen)
2	EL	Bratbutter
3	Stck.	Rote Zwiebeln
3	Stck.	Knoblauchzehen
10	g	Gemüsebouillon Sträusschen Bohnenkraut
300	g	Kartoffeln, mehlig
180	g	Fetakäse Kümmel, Salz, Pfeffer, Cayenne, Muskat
1	EL	Haferflocken
1	Pack	Blätterteig, Mehl zum Auswallen
1	Ei	Zum Bestreichen

### Gewusst?

**Flachbohnen** eignen sich besonders gut für viele sommerliche Rezepte! Sie unterscheiden sich von den klassischen grünen Bohnen durch ihre flachen, breiten, langen und fleischigen Hülsen.

Warum wir sie so gern verwenden? Sie haben keine Faden!

### Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
- 2. Schritt** Bohnen in 3 cm Stücke schneiden, kurz Blanchieren.  
Zwiebeln in Streifen schneiden.  
Knoblauch fein hacken.
- 3. Schritt** Zwiebeln in Bratbutter andünsten, Bohnen Beigeben, Bouillonpulver und wenig Wasser zufügen.  
Kurz dünsten (3 Min.) und sofort kalt stellen, so dass die Bohnen möglichst grün bleiben.  
Abschmecken mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer.
- 4. Schritt** Die Kartoffeln schälen und durch die Röstiraffel treiben.  
Fetakäse dazu bröckeln.  
Haferflocken beigeben, würzen und gut durchkneten.  
Mit den ausgekühlten Bohnen vermischen, nochmals abschmecken.

- 5. Schritt** Teig auswallen, in 12 x 18 cm grosse Stücke schneiden.  
Die Teigränder mit Ei bestreichen.  
Mit einem Löffel die Bohnenmasse auf einen Viertel eines Teigstücks verteilen  
Den Teig zu einer Rollen formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen.  
Mit den restlichen Teigstücken weitere Strudel bzw. Krapfen herstellen.  
Alles mit Ei bestreichen.
- 6. Schritt** Backen bei 180 Grad Unter- / Oberhitze bis sie schön goldbraun sind.  
Servieren mit Tomatensugo oder einem schönen gemischten Salat.

En Guete!



**Tipp:**

- **Quiche – eine herrliche Alternative**  
Eine Quicheform mit Kuchenteig auslegen. Bohnen-Kartoffelmasse locker einfüllen. Kuchenguss darüber verteilen und bei 180 Grad backen bis die Quiche eine schöne Farbe hat.

Servieren mit Tomatensugo mit einigen gekochten schwarzen Bohnen oder Salat.

- **Tomatensugo**  
500 g Pelati  
150 g Zwiebeln fein gehackt  
20 g Knoblauch fein gehackt  
40 g Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Zucker  
50 g gekochte, schwarze Bohnen
- **Kuchenguss**  
200 g Rahm  
50 g Sauerrahm  
4 Eier  
Salz, Pfeffer, Cayenne, Muskat

