

BOHNEN REZEPTE



Rezept 11

Pancakes mit grünen Bohnen und Süsskartoffeln

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

Zutaten:

4	Stck.	Eier
45	g	Weissen Bohnenmehl (oder Weissmehl)
200	g	Süsskartoffel, roh geraffelt mit Röstiraffel
200	g	Süsskartoffeln, gekocht, püriert, zerstampft
400	g	Bohnen blanchiert, geschnitten (evt. eingefrorene Bohnen vom Sommeracker)
1		Zwiebel rot
2		Knoblauchzehen
		Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, wenig Fenchelsamen, gemahlen
30	g	Kokosfett
2	TL	Sambal Olek
		Blattpetersilie
		Rapsöl zum Braten

à part: Quitten -Chutney

Gewusst?

HOLL steht für High Oleic – Low Linolenic. Das bedeutet, dass es einerseits einen hohen Ölsäuregehalt (High Oleic) hat, gleichzeitig aber einen geringen Anteil an Linolensäure (Low Linolenic). Beim klassischen Rapsöl ist das Verhältnis der Fettsäuren genau umgekehrt, was gesund ist. Das Öl hält aber keine hohen Temperaturen aus. Die Fettsäurestruktur von HOLL-Rapsöl gewährleistet hingegen die Stabilität des Fettes selbst bei hohen Temperaturen: Wird es erhitzt, behält es seine ernährungstechnisch guten Eigenschaften, die Fettsäuren werden nicht zerstört.

Zubereitung

1. Schritt

Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
Süsskartoffeln schälen – davon 200 g raffeln
Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken
Bohnen rüsten und gut in Salzwasser blanchieren,
abkühlen, in kleine Stücke schneiden (evt. eingefrorene
Bohnen verwenden)

2. Schritt

200 g Süsskartoffeln in wenig Salzwasser garen,
zerstampfen oder mixen.
Eier mit dem Mehl und den Geürzen mischen und
gut aufschlagen.

3. Schritt

Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken
und 10 Minuten stehen lassen.

4. Schritt

In einer Bratpfanne Öl – am besten Raps HOLL OEL – erhitzen.

Mit einem grossen Löffel die Bohnen-Süsskartoffelmasse «abstechen» und in die Pfanne geben.
Die Pancakes beidseitig backen / braten und warm stellen.

Quitten-Chutney – einfache Art

- 200 g Quittenkonfitüre
- 100 g gehackte Zwiebeln
- 20 g Ingwer
- 500 g Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Öl

Gehackte Zwiebeln und gehackten Ingwer im Öl anschwitzen, mit Essig ablöschen, Konfitüre und Gewürze begeben, auskühlen lassen und servieren.

En Guete!

