

BOHNEN REZEPTE



Rezept 10

Bohnen-Desserts: Schoggi-creme und Rübli-orte

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

Schoggi-creme oder Schoggi-Aufstrich (glutenfrei)

Zutaten:

400	g	Soissonbohnen (grosse, weisse Bohnen) aus der Dose, abgeschüttet, abgespült
50	g	Erdnussbutter
50	g	Butter weich
50	g	Dunkle Schokolade, weich
60	g	Birnel oder Honig
20	g	Vanillezucker
1	Prise	Meersalz
30	g	Kokosfett
wenig		Chiliflocken

Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
- 2. Schritt** Alle Zutaten in den Mixer oder Thermomixer geben.
Alle Zutaten mixen – nach Bedarf mit Rum, Kirsch, Williams parfümieren.
- 3. Schritt** Die Masse direkt in einen Spritzsack abfüllen und in Gläser oder Dessertschalen spritzen. Evt. direkt auf Teller dressieren.

En Guete!

Gewusst?

Die Bohne aus Soissons (FR, Departement Aise) ist für ihren leicht süsslichen Geschmack bekannt. Sie kann auf viele Arten gekocht werden: Suppe, Püree, Salat oder sogar als Dessert.

Seit 1997 kommt 1x im Jahr die Bruderschaft der Soissons-Bohne zusammen und feiert die Bohne.

Wenn es schnell gehen muss, können schon vorgekochte Bohnen aus der Dose oder dem Glas zu verwendet werden.

Getrocknete weisse Bohnen, z.B. im eigenen Garten geerntet, eingeweicht und gekocht, eignen sich ebenso gut für die Verarbeitung.



Rüblitorte mit Bohnenmehl (glutenfrei)

Zutaten:

5		Eigelb
300	g	Zucker
1		Zitrone – Saft und Zeste
150	g	Mandeln gerieben
150	g	Haselnuss gerieben
350	g	Karotten geschält und gerieben
60	g	Mehl von weissen Bohnen – im Mixer fein gemahlen und abgeseibt
30	g	Maizena
		Zimt
		Nelkenpulver
10	g	Backpulver
5		Eiweiss
3	g	Salz
30	g	Kirsch
		Glasur und Rand
60	g	Aprikosenmarmelade warm / heiss
50	g	Haselnuss

Zubereitung

1. Schritt

Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
Eier trennen.
Weisse Bohnen im Mixer fein mahlen und sieben.
Bohnenmehl und Backpulver vermischen.
Form ausbuttern und mit geriebenen Mandeln bestreuen.

2. Schritt

Eigelb mit Zucker schaumig rühren.
Zitronensaft, Kirsch, Zimt, Zeste und eine Prise Nelkenpulver begeben.

3. Schritt

Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse rühren.

4. Schritt

Masse in die Springform abfüllen.
Bei 170 Grad ca. 1 Std. backen.
Nadelprobe machen.

5. Schritt

Konfitüre heiss machen.
Die ausgekühlte Torte damit bestreichen.
Mit geriebenen Nüssen den Rand einstreuen.

Tipp:

Torte mit Zuckerglasur fertig machen und mit Marzipan-Rübli garnieren.
En Guete!

