

BOHNEN REZEPTE



Rezept 1

Minestrone mit Borlotti-Bohnen

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

Zutaten:

- 100 g Borlotti Bohnen getrocknet

- 80 g Olivenöl
- 100 g Zwiebeln
- 120 g Lauch
- 120 g Knollensellerie
- 120 g Karotten
- 120 g Wirsing
- 120 g Kartoffeln Typ A
- 250 g Tomaten geschält, entkernt / oder Pelati
- 3 Knoblauchzehen
- Nelke, Lorbeerblatt
- Oregano
- Salz und Pfeffer
- 10 Fenchelsamen
- Prise Zucker

- 40 g Spaghetti gebrochen
- 40 g Gemüsebouillon Würfel / 2 Stück
- 2 l Wasser

Pistu (kalte Sauce aus Zitronen, Petersilie, Knoblauch Gehack)

- 1 Zitrone Bio / gewaschen nur Schale
- .15 g Petersilie
- 3 Knoblauchzehen

- 100 g Sbrinz gerieben



Gewusst?

Borlotto (oder auch Borlotti genannt) zählen zu den Körner- bzw. Trockenkochbohnen. Die Bohnenkerne können getrocknet oder bereits vorgekocht (Dosen, Gläser) gekauft werden. Sie lassen sich aber auch prima im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in Kübeln anbauen. Das Saatgut dieser alten italienischen Sortengruppe ist sowohl als Buschbohne wie auch als Stangenbohne im Saatguthandel erhältlich. Die marmorierten, mehligten Kerne sind etwas kleiner als die Feuerbohne und haben ein feines, an Kastanien erinnerndes Aroma. Borlotti eignen sich bestens als Grundlage für Minestrone und Eintöpfe. Sie lassen sich auch sehr gut weichkochen und als Basis für Cremesuppen oder Bohnenmus

Vorbereitung

Alle Zutaten abwägen und bereitstellen
Borlotti Bohnen 24 Std einweichen
oder gekochte Bohnen (Glas / Dose) kaufen
Alles Gemüse waschen / schälen

Zubereitung

- 1. Schritt** Borlotti Bohnen vorkochen in Wasser ohne Salz
- 2. Schritt** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
Gemüse und Kartoffeln feinblättrig schneiden
Frische Tomaten einschneiden und kurz im heissen Wasser blanchieren, häuten, halbieren und entkernen
Spaghetti in Handtuch einwickeln und über die Tischkante brechen
- 3. Schritt** Olivenöl im Suppentopf erhitzen
Geschnittenes Gemüse begeben andünsten
Tomatenmark begeben mitdünsten mit Wasser ablöschen
Gewürze und vorgekochte Bohnen dazugeben
Bouillonwürfel
ca. 30 Minuten leise köcheln lassen
- 4. Schritt** Petersilienblätter, Knoblauch und Zitronenrinde fein hacken
Sbrinz bereitstellen
- 5. Schritt** Vor dem Servieren die Pistu in die Suppe geben

