

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Bohnen süß-sauer

Was so asiatisch linkt ist ein traditionelles Gericht meiner Oma. Sie verwendete dafür die breiten, langen Schnippelbohnen, die sie mit einer Art Fleischwolf/Bohnschneider in dünner lange Streifen schnitt. Es ist eines der Geräte, denen ich nachtrauere. Ich hätte es gerne geerbt. Aber als sie verstarb war ich zu jung und als viele Jahre später mein Großvater auch verstarb und das Haus geräumt wurde, war es nicht mehr aufzufinden. So geschnippelt wurde sie in einem Essigsud eingeweckt für den Winter. Daher kam dann der säuerliche Geschmack im Gericht.

Ich hab gegoogelt – so Geräte gibt es noch. Heißt Bohnen-Langschneider, falls es jemand interessiert.

Aber das Gerät liefert nur Form, nicht den Geschmack. Den Geschmack habe ich leicht nachmachen können und ich essen diese Bohnen leidenschaftlich gerne. Man isst sie zu Kartoffeln – bei Oma zu Kartoffelpüree. Ihr könnt dafür jede Art von Schnippelbohne verwenden. Ich empfehle euch mal einen Besuch in einem türkischen Supermarkt oder auf einem Bauernmarkt. Es gibt Schnippelbohnen in gelb, grün und violett, in breit und flach und rund. Ich vertrage die Bohnen frisch recht gut, trotz des Histamingehalts. In der Bohnensaison von Sommer bis Herbst esse ich gut einmal die Woche ein Bohnengericht mit frischen Bohnen.

Die süß-sauren Bohnen passen auch zu Pfannkuchen oder als Füllung in Tortillas. Probiert es mal aus.



Zutaten für etwa 4 Portionen als Beilage

1 Zwiebel
800g geputzte Schnippelbohnen
3-4 EL Apfelessig
1-2 EL Agavendicksaft
Salz
Etwas Speisestärke

1. Die Bohnen putzen und in die gewünschte Größe schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln und dann in Rapsöl glasig dünsten. Die Bohnen zugeben und dann nur gerade so viel Wasser aufgießen, dass der Topf etwa 50% gefüllt ist. Ein Teil der Bohnen ist nicht von Wasser bedeckt. Deckel drauf und kochen. Zwischendrin mal umrühren, so dass die Bohnen,

die oben sind, nach unten kommen. Die letzten Die Bohnen brauchen insgesamt so etwa 15, max 20 Minuten. Gut die Hälfte dann mit offenem Deckel kochen, damit noch Kochwasser verdampfen kann.

2. Idealerweise habt ihr jetzt höchstens so 1/3 Flüssigkeit und gare Bohnen im Topf. Mit Salz, Apfelessig und Agavendicksaft kräftig säuerlich-süß abschmecken. Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und ins Kochwasser geben. Einmal kurz aufkochen, so dass die Stärke ausdicken kann. Es soll ein sämige Soße entstehen, die die Bohnen schön umgibt.

