



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Februar Buntes Bohnengemüse (-salat)

250g	breite, grüne Bohnen
100g	weiße Bohnen (getrocknet)
100g	rote Kidney-Bohnen (getrocknet)
100g	Wachtel-Bohnen (getrocknet)
250g	Dicke Bohnen (frisch oder gefroren)
2-3	Zwiebeln
0,1l	Geflügelfond (Gemüsefond)
0,1l	weißer Portwein
0,2l	Olivenöl
0,05l	weißer Balsam-Essig
1TL	Senf
	frischer Basilikum
	Salz, Pfeffer, Vitamin C

Die breiten, grünen Bohnen in 2 cm breite Rauten schneiden und in Salzwasser mit einer Messerspitze Vitamin C 4-5 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken. Die verschiedenen Sorten getrockneter Bohnen einzeln verarbeiten. Über Nacht einweichen, in wenig gesalzenem Wasser mit halben Zwiebel und einem Lorbeerblatt 20-30 Minuten weich kochen. Die Dicken Bohnen werden 2 Minuten blanchiert, abgeschreckt und aus der Haut gepellt. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen.

Eine Zwiebel fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Fond, Portwein und Essig aufgießen, die Stiele des Basilikums hinein geben und 5 Minuten einkochen lassen. Dann einen TL Senf und das Olivenöl zugeben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und zu einer Emulsion schlagen. Nun die verschiedenen Bohnen dazugeben und noch einmal 3 Minuten köcheln und 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die abgezupften Basilikumblätter untermischen.

Mein Rat:

Dieses Gemüsegericht sieht einfach nur toll aus. Dies entschädigt für den etwas größeren Aufwand, alle Bohnensorten einzeln zu verarbeiten. Sie färben aber dann so nicht ab. Ihre Kinder werden begeistert sein und lernen spielend, die einzelnen Sorten kennen.

Wenn es schneller gehen soll können Sie zu Bohnen in Dosen greifen. Diese müssen gut abgespült werden, sind aber oft zu weich gekocht. Das Rezept passt warm als Beilage zu Lammfleisch und sehr gutem Schweinefleisch, aber auch hervorragend zu Fisch (Thunfisch, Dorade, Loup de mer). Als lauwarmer Salat ist es auch im Sommer eine große Erfrischung. Hierbei noch mit zusätzlichem, frischem Zitronensaft etwas säuerlicher abschmecken.