



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 Juni

### Dicke Bohnen mit Nudeln

1 Bund	Basilikum (oder Rucola)
150 ml	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
50 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer
2 kg	Dicke Bohnen in der Schale
1	Zwiebel
200 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
	Bohnenkraut oder Thymian
150 g	Crème fraîche
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer
400 g	Spaghetti oder Penne

Für das Pesto: Basilikum oder Rucola mit Olivenöl, Zitronensaft, Parmesan, Salz und Pfeffer mixen.

Frische Dicke Bohnen pulen. Diese 3 Minuten in Salzwasser mit etwas Zitronensaft (oder Vitamin C) blanchieren.

Eine klein gewürfelte Zwiebel und eine Knoblauchzehe in Olivenöl/Butter anschwitzen. Nicht-Vegetarier geben hier noch 2 EL klein geschnittenen, geräucherten Speck hinzu. Die blanchierten Bohnenkerne mit der Brühe und dem Bohnenkraut hinzugeben. Ungefähr fünf Minuten leicht köcheln lassen. Das Bohnenkraut entfernen, Crème fraîche dazugeben und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln nach Vorschrift kochen und tropfnass unter die Sauce heben. Mit einem Klecks Pesto obendrauf servieren.

*Tipp: Ich liebe Dicke Bohnen, aber frisch müssen sie sein. Im Frühjahr kann ich es gar nicht erwarten, bis die ersten Dicken Bohnen auf dem Markt erscheinen. Nur im Winter sollten Sie auf tiefgefrorene Bohnen zurückgreifen. Sehr gut können Sie dieses Gericht auch mit der Hälfte Dicke Bohnen und der Hälfte frische Erbsen zubereiten. In einer anderen Variante verwende ich neben den Dicken Bohnen kleine Pfifferlinge, deren Saison jetzt gerade beginnt. Besonderen Spaß haben ihre Kinder beim Pulen der Erbsen und Bohnen.*