

Körbchenrezept

BROTAUFSTRICH MIT DICKEN BOHNEN

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR RUCOLA:

Dicke Bohnen zählen zur Familie der Schmetterlingsblütler. Die hell- bis zartgrünen, unregelmäßig geformten Samen sitzen in prall gefüllten Hülsen. Man schätzt sie vor allem als Lieferanten von hochwertigem Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen. Zudem sind Dicke Bohnen reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen.

ZUTATEN:

-  Dicke Bohnen
-  Kräuter
-  Tomatenmark
-  Rapsöl
-  Zwiebeln
-  Senf
-  1 Zwiebel
-  Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Zunächst bricht man die frischen Schoten auf und pult die Bohnen mit den Fingern heraus. Derweil setzt man einen Topf mit Wasser auf, fügt Salz hinzu und blanchiert die Bohnen etwa zwei Minuten.

Anschließend schreckt man sie in Eiswasser ab.

Nun ritzt man die ledrige Haut mit dem Fingernagel auf und drückt die grünen Kerne einfach heraus. Anschließend kocht man die Dicken Bohnen, mit Salzwasser bedeckt, für weitere 20 Minuten, bis sie sich mit der Gabel leicht zerdrücken lassen.

Die Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl anbraten.

Die fertigen Bohnen passieren und mit Zwiebeln, Tomatenmark, Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas