

Dicke Bohnen, auch Puffbohne, Ackerbohne, Pferde- oder Saubohne genannt zählt den Hülsenfrüchten. Sie können bereits ab Feb/März problemlos im Garten angebaut werden.

Historie: Die Dicke Bohne stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum und Nordafrika. Sie wurde schon bei Ausgrabungen aus dem Jahr 6.500 v. Chr. in Israel gefunden. Über das antike Rom gelang die Dicke Bohne schließlich auch nach Mitteleuropa und wurde unter anderem in der Gegend um die Nordsee angebaut. Ab dem 17. Jahrhundert n. Chr. wurde sie größtenteils von der Gartenbohne und der Kartoffel verdrängt. Heute gehört sie zu den traditionellen Gerichten in Nordrhein-Westfalen und der Anbau wird im Rahmen der Eiweißpflanzenstrategie vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft empfohlen.

Geschmack: Dicke Bohnen sind sehr aromatisch, leicht bitter und schmecken etwas nussig. Sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe, essentielle Aminosäuren und Vitamin E, C und B1, 2, 6.

Anbau: Dicke Bohnen gedeihen am besten auf schwerem, feuchten und kalkhaltigen Boden. Für Freilandgärtner beginnt die Aussaat früh ab Ende Februar bis Mitte März, Dicke Bohnen vertragen Frost bis -5°C. Gesät wird in Reihen von ca. 50 cm Abstand, in der Reihe 20-40 cm. Pro Pflanze werden 2 Körner gesteckt. Am vorherigen Tag im Wasser vorkeimen lassen. Saatgutbedarf 15-20g/m². Saattiefe 8-12 cm. Die Pflanzen haben einen hohen Wasserbedarf. Für Balkongärtner eignen sich Dicke Bohnen auf Grund des Platzbedarfes nicht.

Ernte: Dicke Bohnen haben eine Kulturzeit von ca. 100 Tagen. Der Ertrag liegt bei ca. 6kg/10m².

Einkaufen & Aufbewahren: Dicke Bohnen werden ab Juni angeboten und nicht eingelagert. Sie können ca. eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zubereiten: Dicke Bohnen sollten gekocht werden, da sie einen kleinen Anteil giftiges Phasin enthalten. Junge, zarte Bohnenschoten können ganz gegessen werden, ansonsten müssen die Kerne aus der Schote gepult werden. Besonders zart werden die Kerne, wenn sie kurz blanchiert und noch einmal geschält werden. Zu Dicken Bohnen passt Bohnenkraut, Liebstöckel und Thymian.

Rezepte

Dicke Bohnenpüree auf Champignons (4 Portionen)

Zutaten: 400g enthülste Dicke Bohnen, 4-5 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 16 große Champignons ohne Stiel, geriebener Käse

Zubereitung: Die Dicken Bohnen in wenig Salzwasser weich kochen, ca. 10-15 Minuten. Wasser abschütten und die Bohnen im Mixer mit etwas Olivenöl und dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons auf ein geöltes Blech setzen und mit etwas Öl beträufeln. Die Pilze mit dem Bohnenpüree füllen und mit geriebenen Käse bestreuen. Kurz im Backofen bei ca. 200 °C überbacken.

Salat mit Dicken Bohnen und Walnüssen (4 Portionen)

Zutaten: 2 mittelgroße Zucchini in Scheiben, 500g Dicke Bohnen mit Schale = ca. 100g ohne Schale, 2 kleine gekochte und geschälte Pellkartoffeln, 2 EL Olivenöl, 5-6 grob gehackte Walnüsse, 1 EL frisch gepressten Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: 1 EL Olivenöl und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer als Vinaigrette vermischen. Pellkartoffeln in 1cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini in 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Kleinen Topf mit Wasser aufkochen lassen, die Bohnen aus der Hülle pulen und 2-3 Minuten im kochenden Wasser kochen. Wasser und die Bohnen in einem Sieb abgießen und sofort in eiskaltes Wasser tauchen. Äußere Haut von den Bohnenkernen entfernen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini- und Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren, bis die Zucchinischeiben leicht gebräunt sind. Dicke Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 30 Sekunden braten. Pfanneninhalt in eine Schüssel füllen und die Vinaigrette über die warmen Zutaten verteilen. Mischen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit

Slow Food®  Bremen

Gefördert von

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

