

Gartenbohne

Die Gartenbohne wird in zwei unterschiedliche Wuchsformen unterteilt: In Busch- und Stangenbohnen. Allgemein gibt es mehrere Bezeichnungen für die Gartenbohnen-Arten – so wird die Gartenbohne manchmal Buschbohne, Stangenbohne, Grüne Bohne und in einzelnen Gebieten der Alpen auch Fisole genannt.

Die ursprünglichen und wildwachsenden Formen der heutigen Gartenbohnen-Sorten haben ihren Ursprung in Südamerika. In der Zeit vor der Entdeckung des amerikanischen Kontinents von den Europäern wurde der Anbau von Bohnen von den verschiedenen indigenen Stämmen bereits in großem Ausmaß betrieben. Zu jener Zeit zählten Bohnen, Mais und Kürbis wohl zu den bedeutsamsten Kulturpflanzen überhaupt und sicherten die Ernährung der Bevölkerung.



Abbildung 1 Stangenbohnen

Bei Gartenbohnen wird der Wuchshabitus betrachtet, um die Sorten näher einzugrenzen. So heißen die begrenzt wachsenden Bohnen im Volksmund Buschbohnen. Die stark wachsenden, schwach bis stark windenden Typen werden meistens als Stangenbohnen bezeichnet.



Abbildung 2 grüne Buschbohne

Hinter der Sojabohne und der Dicken Bohne reiht sich die Gartenbohne als ein ausgezeichneter pflanzlicher Eiweißlieferant mit etwa 21 Prozent Eiweißanteil auf Platz 3 ein.

Zusätzlich enthalten die Hülsen und Kerne auch Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie etliche Vitamine – A, B, C, E – und Aminosäuren. Deshalb sollten die Bohnen nicht übermäßig lange gekocht oder gebraten werden. Außerdem enthalten sind Kohlenhydrate, die teilweise für den Menschen nicht abbaubar sind. Diese Polysaccharide können zu Blähungen führen.

Bohnen sollten generell nicht roh verzehrt werden, da sie in diesem Zustand leicht giftig sind. Entweder kocht man die Hülsen für etwa 10 min in heißem Salzwasser oder man brät sie einige Minuten lang mit etwas Wasser und Fett an. Bohnen eignen sich für allerlei Gerichte: Als Beilage von Salaten, zu Deftigem wie gegrillten Steaks, einem Braten oder auch in Suppen.



Abbildung 3 Gelbe Buschbohnen

Mediterrane Buschbohnen mit Parmesan

Zutaten: 500 g grüne Buschbohnen, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 2-3 EL Olivenöl, 60 g geriebener Parmesan, 1 Glas in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, ½ TL Salz, Pfeffer

Die Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und die Bohnen hälfteln.

Währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die geschnittenen Bohnen ins kochende Wasser geben und etwa 15 Minuten (bzw. je nach Dicke der Bohnen) köcheln lassen.

Die Bohnen abschöpfen, mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nun die Bohnen in eine Schüssel geben und den gehackten Knoblauch, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugeben. Zum Schluss noch die getrockneten Tomaten zuerst abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zu den Bohnen geben. Alles gut vermischen, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

Im gut vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten fertig backen. Warm servieren. Bei Bedarf nachwürzen.

Die mediterranen Buschbohnen vom Backblech eignen sich vor allem als köstliche Beilage. Sie schmecken und machen satt.

Reispfanne mit Buschbohnen und Paprikapulver

Zutaten: 150 g Buschbohnen, 150 g Reis, Salz, 300 g Paprika rot und orange, 150 g Tomaten, 150 g Kidneybohnen, 120 g Kichererbsen, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 100 g Erbsen, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zitronenschale, 1 EL gehackte gemischte Kräuter, Zitronenspalten zum Garnieren

Den Reis mit knapp der doppelten Menge gesalzenem Wasser zugedeckt aufsetzen, aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 15-20 Minuten ausquellen lassen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen, entkernen und dabei die Innenhäute entfernen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kidneybohnen und die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen. Bohnen und Paprika in die Pfanne geben 2-3 Minuten braten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen und anschmoren lassen. Die Kidneybohnen zugeben, die Brühe angießen, aufkochen, dann die Erbsen hinzufügen. Den Reis untermischen und 2-4 Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Die Tomaten untermischen und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale und Kräuter unterheben.

Grüne Bohnen-Salat

Zutaten: 1 EL mittelscharfer Senf, 1 EL flüssiger Honig, 3 EL Weißweinessig, 10 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 300 g grüne Bohnen, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 Laugengebäck (in 2 cm-Stücke gezupft), 4 Eier, 150 g Salat, 30 g fein geriebenen Käse

Senf mit Honig und Essig verquirlen. 6 EL Öl in einem dünnen Strahl unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 5 Minuten garen. Abgießen und 5 Minuten in Eiswasser geben. Gut abtropfen lassen. Knoblauch und Laugenstücke in 4 EL Öl 6-8 Minuten rösten. Die Eier je nach Wunschwürde 6-8 Minuten kochen. Abschrecken, pellen und längs in Viertel schneiden. Salatblätter grob zerzupfen. Mit Bohnen, Dressing und Laugengebäckcroutons mischen. Die Eierviertel zusammen mit dem geriebenen Käse auf dem Salat verteilen.

Stangenbohnen in Tomatensoße

Zutaten: 500 g Stangenbohnen, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 400 g Tomatenpassata, 200 ml Wasser, 10 EL Olivenöl, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Harissa, Salz

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob andrücken.

Stangenbohnen waschen, vom Strunk befreien und in ca. 3 – 4 cm lange Abschnitte brechen. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch hinzugeben für ca. 5 – 10 Minuten auf mittlerer Stufe im Olivenöl anbraten.

Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten. Stangenbohnen hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anbraten. Mit Tomatenpassata und Wasser ablöschen und mit Zimt, Harissa und Salz abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten auf eher niedriger Stufe köcheln lassen.

Grüne Bohnen-Pasta mit Mandeln und Feta

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 400 g Stangenbohnen, 1 Bio-Zitrone, 100 g Feta, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 30 g Mandeln, 100 ml Gemüsebrühe, 400 g Bandnudeln, 2 große Frühlingszwiebeln

Bohnen waschen und in mundgerechte Portionen teilen. Knoblauch fein hacken. In einem Wok oder einer geeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen und Knoblauch, etwas Rosmarin und die Bohnen kurz anbraten. Anschließend die Temperatur reduzieren, die Gemüsebrühe hinzugeben, salzen und bei geschlossenem Deckel für knapp 15 Minuten köcheln lassen.

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Zitrone reinigen, Schale fein abreiben und Hälften auspressen.

Mandeln grob hacken und den Feta in kleine Würfel teilen. Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, Abrieb und Mandeln zu den Bohnen geben und einige Minuten mitgaren.

Zum Schluss die Nudeln unter die Bohnen heben. Feta hinzugeben und kurz erwärmen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gemüsepfannkuchen mit Stangenbohnen und Tomaten

Zutaten: 300 g Stangenbohnen, 300 g Cherrytomaten, 250 g Weizenmehl, 150 g Möhren, 150 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 2 EL frisch gehackte Petersilie, Rapsöl, Salz, Pfeffer

Die Enden der grünen Bohnen abschneiden und sie in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend zehn Minuten in Salzwasser kochen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Bohnen abgießen und in eine Auflaufform geben. Die Cherrytomaten dazu geben. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken und mit dem Olivenöl über die Tomaten und Bohnen geben. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 25 Minuten backen. Das Mehl, 400 ml Wasser und die Petersilie zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Zucchini ebenfalls raspeln und das geraspelte Gemüse unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und darin acht gleich große Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren mit den gebackenen Bohnen und Tomaten garnieren.