

Saubohne



Wer erinnert sich noch an die Saubohne, auch dicke Bohne oder „Gaardeboun“ genannt??

Die Saubohne gehört zu den ältesten Kulturpflanzen, es hat sie bereits in der Steinzeit gegeben. In unseren Gegenden galt sie noch vor den Kartoffeln als wichtiges Lebensmittel, heutzutage ist sie etwas ins Vergessen geraten. Doch sie gewinnt wieder an Popularität, besonders in Feinschmeckerrestaurants gelten die dicken Bohnen als Delikatesse.

Was steckt hinter der grünen Schote?

Die Saubohnen liefern viel Eiweiß, bis zu 25% bestehen dicke Bohnen aus pflanzlichem Eiweiß und sind wichtiger Bestandteil einer vegetarischen, respektiv veganen Ernährung. Sie übertreffen sogar den Proteingehalt der Linsen, Erbsen und weißen Gartenbohnen. Dank ihres hohen Gehalts an Vitamin B können sie dazu beitragen, die Nerven bei Stress zu stärken. Der hohe Folsäuregehalt (Vitamin B9) unterstützt die Zellerneuerung. Saubohnen enthalten auch viel Kalzium, welches für starke Knochen und Zähne sorgt.

Außerdem bringen die enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung in Schwung und tragen zu einer längeren Sättigung bei. Einige Ballaststoffe aus den dicken Bohnen können leichte Blähungen herbeiführen, da bei ihrer Zersetzung im Darm Gase freigesetzt werden. Dies kann vorübergehend unangenehm sein, doch sie fördern eine gesunde Darmflora.

Und der Geschmack?

Geschmacklich kann die Saubohne zwischen leicht nussig und mild süß eingeordnet werden, junge Saubohnen sind noch schmackhafter. Die Konsistenz der Bohne ist zart, das Innere cremig.

Wie werden diese Bohnen in der Küche verarbeitet?

Dicke Bohnen können frisch als junges Gemüse verarbeitet werden, wobei sie vor der Zubereitung von ihrer Schale befreit werden müssen. Hierzu die Bohnen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen können nun durch leichtes Aufritzen der lederartigen Schale herausgedrückt werden.

Jetzt sind die frischen Bohnen garbereit: ungefähr 10 Minuten leicht köcheln und als Bohnensalat, Püree, Dip oder Pfannengericht weiterverarbeiten.



Getrocknete Bohnen abwaschen und über Nacht in ausreichend Wasser einweichen (1 Liter Wasser für 200 g Bohnen). Nach dem Einweichen, die Bohnen abtropfen und in leicht gesalzenem Wasser nach den gleichen Proportionen 10 Minuten aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze weitere 45 Minuten garen lassen. Vorsichtig abgießen. Danach je nach Rezept weiterverwenden.

Tipp:

Bei Anfälligkeit auf Bauchschmerzen und Blähungen nach dem Konsum von Saubohnen, bestenfalls Bohnenkraut ins Gericht integrieren. Dieses Kraut verhindert nicht die Entstehung der Gase, entspannt jedoch den Darm.

Rezept:

Frischer Saubohnensalat mit Birnen und Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

500 g frische gepulte dicke Bohnen (von der Schale befreit)

4 Esslöffel Zitronensaft

1 Birne

50 g Walnüsse

1 Handvoll Minzblätter

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

2 Esslöffel Rapsöl

2 Esslöffel Nussöl

40 g gehobelter Hartkäse oder zerbröselter Feta



Zubereitung:

Saubohnen waschen, trocken schütteln und in kochendem Wasser 7-8 Minuten garen.

Abgießen, Bohnen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Unter die Bohnen mischen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter (bis auf einige für die Dekoration) fein hacken.

Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Minze und den Nüssen unter den Salat mischen.

Mit Salz und Pfeffer und Öl abschmecken. Vorsichtig vermischen.

In Schälchen anrichten, mit Käse und der restlichen Minze garniert servieren.

