

# Bohnen / Weißkohl / Schwarzkohl / Himbeeren

## Asiatisches Gemüse mit Reis und Kokosmilch

1 Bd. Lauchzwiebeln

2 kleine Möhren

ca. 300 Buschbohnen

1 kl. weißer Rettich

½ kl. Weißkohl (ca. 250g)

eine Knoblauchzehe

2cm Ingwer

1-2 EL Currypulver, Chiliflocken nach Geschmack

1 Dose Kokosmilch

Naturreis (je nach Personenanzahl)

Kokosöl oder neutrales Bratöl

Das Wasser für den Reis aufsetzen und ihn kochen (siehe Packung).

Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Rettich jeweils mit Schale in feine schräge Scheibchen schneiden. Die Bohnenenden abschneiden und in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Letztere in kochendem Salzwasser ca 5-8 Minuten garen. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Ingwer fein reiben und die Knoblauchzehe durchpressen. Im Öl das Gemüse (bis auf die Bohnen) und Knoblauch+Ingwer kurz anschwitzen, das Currypulver dazugeben, kurz mitbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen, salzen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren bissfest werden. Die abgeschüttelten Bohnen dazugeben und noch wenige Minuten mitgaren. Mit Chili abschmecken und mit dem Naturreis servieren.

## Bohnensalat

600g Bohnen

1 kleine Zwiebel oder 3 Lauchzwiebeln

etwas Bohnenkraut

2-3 EL Kochsud von den Bohnen

4 EL Öl

Salz & Pfeffer

eine Prise Zucker

2-3 EL Weißweinessig

Etwas Salzwasser zum Kochen bringen, das Bohnenkraut mit den vorbereiteten und gewaschenen Bohnen zufügen und in ca. 8-10 Minuten nicht zu weich kochen. Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Nicht vergessen 2-3 EL Kochsud aufzubewahren! Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Essig mit dem Kochsud, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl in einer Salatschüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. Die Bohnen mit den Zwiebeln unter die Salatsauce heben, abkühlen lassen und dann zugedeckt ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Bohnensalat paßt gut zu Getreidebratlingen oder Frikadellen. Angereichert mit Tomatenstücken, Möhrenstreifen und gekochten Kartoffelwürfeln ergibt er auch ein leckeres Sommeressen.

## Minestrone mit Bohnen und Weiß-/Schwarzkohl

300 g grüne Bohnen

200 g Weisskohl oder Schwarzkohl

2 grosse Karotten

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 mittlere Sellerieknolle

2 feingehackte Zwiebeln

50 g Speckwürfel oder 4 getrocknete Tomaten in Öl

2-3 Esslöffel Öl

4 Würfel Fleisch- oder Gemüsebouillon

2 Esslöffel Tomatenpüree

1 Bd. feingehackte Petersilie

getr. oder fr. kleingehacktes Basilikum, Salbei, Rosmarin

4 geschälte Tomaten oder ½ Dose geschälte Tomaten

ca. 150 g Reis (z.B. Naturreis)

nach Belieben 1 Stück Speckschwarte zum Mitkochen

Bohnen, Kohl, Karotten, Lauchzwiebeln und Sellerie in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Zwiebeln und Speckwürfeln oder getrocknete-Tomatenstückchen im Fett etwa 10min dämpfen. Mit 3 l Wasser ablöschen, aufkochen und auf kleinem Feuer 2h kochen. Danach Tomatenpüree, Bouillon, Kräuter und Gewürze beifügen. Für 30 min weiter kochen und dann die Tomatenwürfel und den Reis beifügen. Weitere 30 min leicht kochen lassen. Die Minestrone dann mit geriebenem Käse servieren.

## Produktinfo Schwarzkohl (Nero di Toscana)

Schwarzkohl ist auch unter dem Namen Palmkohl, Toskanischer Kohl oder "Cavolo nero" bekannt.

Dabei handelt es sich um eine alte Blattkohllart, aus denen einige heut bekannte Kohlsorten hervorgegangen sind. Vor allem in der Toskana wird Schwarzkohl angebaut und ist eine häufige Zutat in der italienischen Minestrone und herzhaften Speisen.

Im Vergleich zu Grünkohl ist Schwarzkohl etwas feiner und im Geschmack eher mild.

Schwarzkohl ist zu unrecht in Vergessenheit geraten und hat womöglich wieder mehr Beachtung als heimisches "Superfood" verdient. Er ist ebenso wie Grünkohl arm an Kalorien und Fett, dafür reich an Ballaststoffen und Mikronährstoffen. Er liefert beispielsweise wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin K1, Kalium, Calcium und B-Vitamine.

## Schwarzkohl mit Speck

ca. 800g Schwarzkohl

125 g gewürfelter Speck

5 feingehackte Knoblauchzehen (oder weniger nach Geschmack)

1 Chilischote

1 EL Olivenöl

50 ml süße Sahne

2 EL Schmand

Die Kohlblätter waschen, grobe Blattrippen entfernen und in schmale Streifen schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 5 Min. blanchieren und in Eiswasser geben. Aus dem Eiswasser nehmen und sanft ausdrücken. Die klein geschnittene Chilischote in Olivenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne kurz anbraten. Den Speck dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren auf mittlerer Flamme mitbraten. Sahne, Schmand und Knoblauch unter Rühren dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Kohl dazugeben, alles gut vermengen, pfeffern und eventuell noch salzen, aber Vorsicht, da der Speck eigentlich schon genug Salz ins Essen bringt. Mit geschlossenem Deckel so lange schmoren, bis der Kohl gar, aber noch bissfest ist. Dazu passen z.B. gebackene Kartoffelspalten.

## Schnelles Himbeer-Quark-Dessert (für 6 Portionen)

250 g Quark

200 g Sahne

200 g Frischkäse

100 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

2 Schalen Himbeeren, vorsichtig gewaschen und gut abgetropft

Die Sahne schlagen. Quark, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker zu einer Creme verrühren. Die Sahne unterheben. Das Dessert folgendermaßen in kleinen Gläsern schichten: Creme, Himbeeren, Creme. Auf Wunsch mit Minzblättchen, Mandelsplittern und einer besonders schönen Himbeere dekorieren.