

Bohn' appétit!

Bohnenrezepte aus dem neu erschienenen Buch „Österreichische Käferbohnenküche“ von Taliman Sluga.

Einem steirischen Leitprodukt der Kulinarik ist das Buch in facettenreicher Darstellung gewidmet: Herkunft, Anbau, Geschichte, lustige Geschichten um die Käferbohne und Rezepte, Rezepte, Rezepte....

Nachfolgend ein „Vorgeschmack“ auf das Buch im handlichen Format zum Nachkochen.

Zum Buch: Taliman Sluga, Das österreichische Käferbohnenbuch 240 Seiten, durchgehend farbig bebildert, € 19,95 ISBN 978-3-7025-0992-7, Verlag Anton Pustet, Salzburg

Ankündigung Buchpräsentation bei der langen Nacht der Steirerkraft am Freitag, dem 13. November 2020 in der Kernothek Wollsdorf 75, St. Ruprecht/Raab



Käferbohnenaufstriche

400 g Käferbohnen, gekocht
Butter
Schlagobers
Salz, Pfeffer, Zucker
Tabasco
Orangensenf
Thunfisch aus der Dose
Kernöl
eingelegte Rote Rüben, püriert
Grammelschmalz
diverse Chutneys
Oberskren
Gewürzgurken, fein gehackt
Mixed Pickles, fein gehackt
Salatblätter oder gebratenes
italienisches Gemüse
zum Garnieren
Bauernbrot od. Toast mit Butter

Die noch warmen Käferbohnen werden passiert und in einer Pfanne oder einem Topf auf mit-

telheißer Herdplatte mit frischer Butter und etwas Schlagobers zu Püree verrührt. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Je nach Anzahl der gewünschten Gschmacksrichtungen die Masse auf entsprechend viele Schüsselchen aufteilen und jeweils mit einer der Zutaten verrühren. Tabasco, Senf, Thunfisch aus der Dose, Kernöl, eingelegte Rote Rüben püriert, Grammelschmalz oder diverse Chutneys nach Belieben beimengen, eventuell auch Gewürzgurken oder Mixed Pickles unterziehen. Von jeder Aufstrichvariante eine Portion anrichten, mit Blattsalaten oder gebratenem italienischem Gemüse garnieren und dazu Bauernbrot oder Toastbrot mit Butter reichen.



Käferbohnen-Tortillas mit Schafskäse und Zwiebelsauce

Bohnenfülle

2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 grüne Chilischote, gehackt
150 g Käferbohnen, gekocht
150 g Wachtelbohnen, gekocht
1 EL Koriandergrün, gehackt
1/8 l Gemüsesuppe
50 g festen Schafskäse, gerieben
Salz, Pfeffer

Zwiebelsauce

4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 rote Zwiebel, gehackt
1 grüne Chilischote, gehackt
1 EL Knoblauch-Weinessig
1 TL Zucker
1 Tomate, gehackt
Tortillas
160 g gesiebtes Weizenmehl
110 g Maismehl
1/8 l warmes Wasser

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und Chili dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Die Käferbohnen und Wachtelbohnen zerdrücken und zusammen mit dem Koriander in die Pfanne geben. Die Suppe dazugeben und 5 Minuten kochen, bis alle Bohnen

weich und breig sind. Die Zutaten für die Zwiebelsauce miteinander vermischen.

Die Tortillas zubereiten: Mehl in einer Schüssel verrühren, Wasser langsam zugießen und zu einem festen Teig kneten, 3 Minuten rasten lassen, dann zu hauchdünnen Tortillas ausrollen und beidseitig in einer Pfanne backen. Restlichen Teig in der Folie im Kühlschrank für die weitere Verwendung aufbewahren. (Tortillas gibt es aber auch fertig im Handel.) Die Bohnenmasse in die Tortillas füllen und mit dem Käse belegen. Dann mit der Sauce servieren.

Avocadosauce:

Anstelle der Zwiebelsauce schmeckt auch eine kühle Avocadosauce sehr gut zu den Tortillas. Dazu zerdrückt man das Fruchtfleisch einer großen, reifen Avocado, gibt eine gepresste Knoblauchzehe, eine kleine, fein gehackte Zwiebel, 3 EL Mayonnaise oder Crème fraîche, etwas Zitronensaft, 1 TL gehackte Petersilie, Salz und weißen Pfeffer dazu. Diese Sauce serviert man mit einigen kleinen Avocadostücken zur Tortilla.



Bohnenlaibchen

50 g Bohnen, weich gekocht
Salz
Pfeffer
2 Eier
1 kleine Zwiebel,
würfelig geschnitten
Petersilie
40 g Schweinefett
Knoblauch
200 g Selchfleisch,
kleinwürfelig geschnitten
Mehl
Brösel

Die Bohnen fein passieren und mit Salz, Pfeffer und einem ganzen Ei verrühren. Die in Würfeln geschnittene Zwiebel und etwas Petersilie in ein wenig Schweinefett leicht anschwitzen lassen und dazumischen. Ein Hauch von Knoblauch vervollständigt das Aroma. Dann gibt man noch das kleinwürfelig geschnittene Selchfleisch dazu und verrührt die Masse zu einer gleichmäßigen Konsistenz. Anschließend formt man kleine Laibchen, die man in Mehl, Ei und Bröseln paniert und im heißen Fett goldbraun herausbäckt. Mit den Laibchen lassen sich auch hervorragende Bohnen-Burger zubereiten.

Krautroller mit Käferbohnen



4 große Rotkrautblätter
4 große Weißkrautblätter
Öl
300 g Käferbohnen, gekocht
1 Zwiebel, fein gehackt
Salz, Pfeffer
Bohnenkraut
evtl. 100 g Speck,
fein geschnitten
1 Becher Joghurt
3 EL gemischte Kräuter,
gehackt

Krautblätter in gesalzenem Wasser mit einem Schuss Öl kochen, bis sie weich und formbar sind, vom Strunk befreien und einzeln auflegen. Gekochte Käferbohnen mit der Zwiebel anrösten und würzen. Abkühlen lassen und einen Teil, ca. ein Drittel, der Bohnen passieren und die Masse wieder vermischen. Eventuell fein geschnittenen Speck daruntermischen. Die Masse auf die Krautblätter aufbringen und einrollen. Die Krautroller in abwechselnder Farbe in eine gefettete feuerfeste Schüssel geben und ca. 15 Minuten bei 180 °C überbacken. Warm oder auch kalt als Vorspeise mit einer Kräuter-Joghurtsauce servieren.

Käferbohnen-Strudel mit Selchspeck

300 g Käferbohnen, gekocht
Majoran
Bohnenkraut
Salz,
Pfeffer
80 g Grieß
Schweineschmalz
80 g Selchspeck, würfelig geschnitten
150 g Zwiebel,
klein gewürfelt
60 g Semmelwürfel
Öl
200 g Strudelteig, selbst gemacht oder 1 Packung fertiger Strudel- oder Blätterteig
¼ l Sauerrahm



Die gekochten Bohnen mit Majoran, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Grieß im Schmalz kurz anrösten und mit etwas Wasser quellen lassen. Den Speck mit dem Zwiebel und die Semmelwürfel im heißen Fett ebenfalls anrösten. Dann alles zusammenmischen und auf dem leicht geölten Strudelteig verteilen, Sauerrahm darüber geben, zusammenrollen und im Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.



Gebackene Käferbohnen

3 EL Selchspeck, durchzogen,
fein gehackt
3 EL Knoblauch, fein gehackt
1 mittlere Zwiebel, gehackt
Öl
300 g Käferbohnen, gekocht
½ Tasse Paradeiser, passiert (Dose)
1 EL Essig
1 EL Sojasauce, dunkel
2 TL Zuckerrohrmelasse
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
1 Chilischote, scharf, gehackt
8 Scheiben Käse, gut schmelzend (etwa Mozzarella oder Raclette)

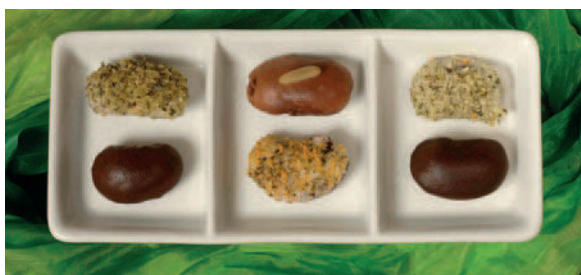
Den Speck, den Knoblauch und die Zwiebel in heißem Öl anschwitzen. Danach mit den Bohnen vermischen und das Ganze in eine feuerfeste Kasserolle füllen. Die halbe Tasse Paradeispüree, Essig, Sojasauce, Zuckerrohrmelasse und Senf mit Salz und Pfeffer und der Chilischote vermischen und über die Bohnen gießen. Etwa eine Dreiviertelstunde bei 175 °C im Rohr backen. 10 Minuten vor dem Ende der Backzeit die Oberfläche mit dem Käse belegen und fertig backen.



BonBohnere mit BonBohns

250 g Käferbohnen, vorgeweicht
Zucker für das Kochwasser
1/8 l Schlagobers
80 g Staubzucker
Kürbiskerne, gerieben, aromatisiert
150 g Marzipanrohmasse
Kuvertüre, weiß, hell und dunkel
Pignolikerne, Schokosplitter, Aranzini und
Zitronatstückchen zum Verzieren
diverse Liköre

Die Käferbohnen in leicht gezuckertem Wasser weich kochen und passieren. Mit Staubzucker, Marzipanrohmasse und dem geschlagenen Schlagobers vermischen und die geriebenen Kürbiskerne unterheben. Die Masse in mehrere Portionen aufteilen, jeweils mit unterschiedlichen Likören aromatisieren und zu Kugeln von ca. 2–3 cm Durchmesser verarbeiten – zur besseren Unterscheidung jede Geschmacksrichtung in unterschiedlicher Größe. Kugeln in Kuvertüre tauchen und verzieren: Fertig ist die Füllung Ihrer Käferbohnen-BonBohnere!



Süße Käfer

100 g Käferbohnen, vorgeweicht
Zucker für das Kochwasser
Kuvertüre, weiß, hell und dunkel
diverse Edelbrände

Für dieses einfache Bohnenkofekt werden die vorgeweichten Bohnen in leicht gezuckertem Wasser weichgekocht und in die verschiedenen Kuvertüren getaucht. Penible schälen die heißen Käferbohnen davor, andere legen die geschälten oder ungeschälten Bohnen in Edelbrand ein, bevor sie sie mit Kuvertüre überziehen.

Aufgepasst: Auch gekühlt und in einem geschlossenen Gefäß sind die Süßen Käfer aufgrund des hohen Eiweißgehalts nur einige Tage haltbar!



Tipps für die Küche – Mise en Place für Käferbohnen

1. Ganz wichtig ist die Auswahl der Käferbohnen beim Kauf. Achten Sie darauf, immer steirische und nicht importierte Käferbohnen zu erhalten. Damit ist eine Qualität in Ihrer Hand, die geregelten Anbau, sorgsame Ernte und Lagerung, gleichmäßiges Garen und Geschmack sichert.
2. Die trockenen Käferbohnen sorgfältig verlesen und gründlich waschen. Man nimmt dazu weiches oder abgekochtes Wasser. Hartes Wasser verzögert das Weichwerden durch die Bildung unlöslicher Pektinverbindungen. Das Waschwasser jeweils weggießen.
3. Die gewaschenen Käferbohnen über Nacht beziehungsweise 10 bis 12 Stunden ebenfalls mit weichem oder abgekochtem Wasser und ungefähr der dreifachen Wassermenge im Verhältnis zu den Bohnen an einem kühlen Ort einweichen. Im Sommer am besten im Kühlschrank, um ungewollte Fermentierung zu vermeiden. Das Einweichwasser gleich zum Garen verwenden, weil die beim Quellen ins Wasser abgegebenen wertvollen Mineralien und Vitamine eher erhalten bleiben.
4. Lässt man die Käferbohnen nur einmal aufkochen und dann auf ganz kleiner Flamme so langsam wie möglich köcheln bzw. im Rohr bei ca. 140 °C dünsten (dauert rund 2–3 Stunden), entwickeln die Bohnen ihren Geschmack noch intensiver und die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten.
5. Die Zugabe von Natron oder Backpulver zum Kochwasser beschleunigt zwar das Weichwerden, weil dadurch aber ein Teil der Vitamine (besonders die der B-Gruppe) zerstört wird, ist es nicht zu empfehlen. Aus diesem Grund ist auch von der Verwendung von Mineralwasser als Wasch- oder Einweichwasser abzuraten.
6. Für Eilige oder Kurzentzschlossene: Käferbohnen in einem Schnellkochtopf mit 4-facher Wassermenge offen aufkochen und abschäumen. Dann den Deckel darauf geben und den Druckkochtopf auf Druck bringen und die Bohnen bei zurückgeschaltetem Herd ca. 20–30 Minuten gar kochen. Noch schneller geht es mit vorgekochten steirischen Käferbohnen im eigenen Kochsud. Der Kochsud eignet sich zudem hervorragend für Suppen und Saucen.
7. Gesalzen werden Hülsenfrüchte prinzipiell erst nach dem Weichkochen, sonst bleiben sie beim Kochen länger hart. Auch die Bindung mit Mehl sollte erst ganz am Schluss erfolgen.
8. Essig verbessert zwar den Geschmack fertig gekochter Bohnen und fördert vor allem auch die Bekömmlichkeit, bei vorzeitiger Zugabe kann aber durch eine mögliche Eiweißgerinnung die Zellulose erhärten.
9. Püree aus weich gekochten Bohnen gelingt mit den üblichen Küchengeräten am besten solange die Bohnen heiß sind, grobe Pürees bekommt man einfach durch Stampfen oder auch nur durch heftiges Rühren.
10. Bohnengerichten wird mitunter eine blähende Wirkung nachgesagt. Verringern kann man diese Wirkung ohne geschmacklich spürbare Veränderung aber bereits beim Kochen, indem man eine Prise Teufelsdreck (Stinkasant) oder ein, zwei Lorbeerblätter mitkocht. Durch die Zugabe von Bohnenkraut (*Satureja hortensis* L., auch einfach Saturei, Gartenquendel, Wurstkraut oder Pfefferkraut genannt) bei der Zubereitung der Bohnenspeisen verringert sich diese Wirkung noch einmal. Friert man fertige Bohnengerichte ein, geht die blähende Wirkung bei der nachfolgenden Verwendung fast völlig verloren.
11. Käferbohnengerichte, insbesondere die süßen Varianten, sollten möglichst frisch verzehrt werden, da die Haltbarkeit auch bei Kühlung nur ein paar Tage beträgt.