

Dicke Bohnen mit Speck und Salzkartoffeln **Westfälische Art**



Dicke Bohne, Puffbohne, Saubohne – Diese Bohnenart hat viele Namen und wurde in Deutschland schon vor der Stangenbohne angebaut. Vorteil: Der Lippenblütler kann schon im Februar ausgesät werden. Die Ernte sollte Ende Juni stattfinden, wenn die Bohnenkerne etwa halb so groß sind wie die Samenkörner. Dann muss nur die Schale gepulvt werden und die Bohnen sind ein zarter Genuss. Bei späteren Ernten müssen die Bohnenkerne gekocht und nochmals vom Häutchen befreit werden. Die Bohnenkerne sind dann für Eintöpfe und Chilis verwendbar. Ich finde aber so jung schmecken sie am besten. Sollte der Erntezeitpunkt verpasst sein am besten gleich als Samen stehen lassen. Unbedingt einmal ausprobieren, da die Bohnen nicht nur für den Menschen ein Genuss sind, sondern die Lippenblüten auch für Insekten aller Art sehr anziehend sind. Dekorativ ist dieses Gemüse im Beet allemal. Wir werden immer wieder gefragt, was für schöne Blumen den da bei uns bereits im April blühen. (Grins)

Zutaten:	Zubereitung:
Bohenschoten der Puffbohne	Ende Juni ernten und auspülen und in Salzwasser 10 Minuten kochen
1 Stück Bauchspeck	fein würfeln
1 Zwiebel	fein hacken und mit Speck in
2 Eßl Butter	glasig, bzw. hellbraun braten
1 Eßl Mehl	in den Topf streuen und zu hellen Mehlschwitze anrösten, mit
1 Tasse Gemüsebrühe	aufkochen. Die abgetropften Bohnen zugeben. Das Gemüse mit
2 Prisen getrocknetes Bohnenkraut oder die Blätter von 1 Zweig frischem Bohnenkraut	sowie
Salz, Pfeffer	abschmecken

Dazu passen Salzkartoffeln

Tipp: **Puffbohnen-Salat:** Dicke Bohnen schmecken auch sauer eingelegt als Salat. Dazu werden die Bohnenkerne 10 Minuten in Salzwasser gekocht. Anschließend noch warm in ein Essig-Dressing eingelegt. Am besten über Nacht ziehen lassen.