

Dicke Bohnen

Tipps für die Zubereitung von Dicken Bohnen

Ich habe im Internet gesucht und Rezepte gefunden bei denen es meist heißt "Man nehme ein Glas Dicke Bohnen" oder "Man nehme Tiefkühl-Dicke-Bohnen". Aber das hilft uns mit unseren **frischen** Dicken Bohnen erst mal nichts.

Dann fand ich noch folgende Anweisung, die ich ausprobiert habe:

"Die Bohnenkerne aus der dicken Schale auslösen. Diese in kochendes Wasser geben, zugedeckt rasch aufkochen, dann abgießen und eiskalt abschrecken. Die jetzt wellig gewordene Haut ablösen, diese einfach zwischen den Fingern abschnipsen." Also so einfach war das nicht mit dem zwischen den Fingern abschnipsen - das war Fleißarbeit - um dann eine verhältnismäßig kleine Menge Bohnenkerne zu bekommen. Klassisch serviert werden dicke Bohnen mit Speck.

Es gibt aber auch noch **Alternativen**. Unsere Rezeptfrau Silke habe ich auf einer Ostseewandertour mailmäßig erreicht und sie schreibt:

Hach, das freut mich sehr, dass es wieder Dicke Bohnen gibt (sie denkt dabei an die vom letzten Jahr).

Tatsächlich, so sagt mein Vater, essen Italiener diese Bohnen wie einen Snack roh, einfach in Salz stippen und rein damit. Kann ich momentan leider nicht verifizieren. Bei unseren feinen, frischen Dicken Bohnen ist das Pellen der einzelnen Kerne überflüssig. Ich hab sie mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet und mit Vinaigrette lauwarm gegessen. Man kann noch Tomätchen * kurz in der Pfanne mit anschmelzen. Und Fetakäse drunterkrümeln. Passen aber genauso gut in eine Minestrone oder Gemüsepfanne.

Und ergänzend hier noch ein netter Film über Dicke Bohnen nach Bud Spencer von Ralph vom Verteilpunkt Offenburg-Ost und Betreiber des Jurtenland (nach der Werbung).

<https://youtu.be/MVewv8fvmGI>

Das solltet ihr über Dicke Bohnen wissen

Schon in der Steinzeit hat es Dicke Bohnen gegeben, hierzulande galten sie sogar bis zur Einführung von Kartoffeln und Gartenbohnen als wichtiges Nahrungsmittel. Inzwischen ist das ganz anders, denn mal ehrlich: Wer kennt schon Dicke Bohnen! Nur relativ wenige Eingeweihten wissen, was hinter den wenig wohlklingenden Zweitnamen wie „Saubohne“ , „Ackerbohne“ oder „Pferdebohne“ steckt.

Das liegt sicher nicht zuletzt auch an ihrem eher unscheinbaren Äußeren: Das Gemüse mit der dicken Schale sieht nicht so aus, als könnten sich in seinem Inneren die wahren Objekte feinschmeckerischer Begierde verbergen.

Dennoch ist es so - allerdings ist Fleiß angesagt, um an die zartgrünen, knackig-weichen und wohlschmeckenden Kerne heranzukommen. Und das wird für viele ein weiterer Grund sein, im Zweifelsfall auf das feine Gemüse zu verzichten. Sehr schade, denn nicht umsonst gelten Dicke Bohnen in Frankreich als Delikatesse und sind dort als Fèves heiß begehrt.

Übrigens führt der Name botanisch gesehen in die Irre: In Wahrheit sind Dicke Bohnen gar keine Bohnenart, sondern gehören zu den Wicken.

Herkunft: Dicke Bohnen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt; sie stammen ursprünglich aus Zentral- und Südwestasien sowie aus dem Mittelmeerraum. Heute baut man Dicke Bohnen vor allem in Italien, Spanien, Frankreich und in kleinen

Mengen auch bei uns in Deutschland an.

Geschmack: Dicke Bohnen schmecken angenehm süßlich und sehr zart.