

Die Ackerbohne

Bei uns kennt man sie als Ackerbohne, Puffbohne, Saubohne, Pferdebohne, Grosse Bohne, Dicke Bohne oder Viehbohne. Sie sind reich an Mangan, Phosphor, Magnesium, Folsäure, Eisen, Kalium und Vitamin B1 (Thiamin).

Mit ihren Pfahlwurzeln können die Pflanzen in tiefere Erdschichten eindringen und die dort vorhandenen Mineralien nutzen. Dieses Gewächs ist nicht nur super gesund, sondern lockert auch den Boden, bindet Stickstoff, versorgt Bienen mit Nektar und schmeckt genial.

Ackerbohnen gehören nicht zu den amerikanischen Bohnen (wie Kidney, Blackbean und Co.) sondern zur Familie der Wickeln. Die Pflanze als auch die eigentlichen Bohnen können roh gegessen werden. Traditionell gekocht und zu verschiedensten Gerichten verarbeitet, empfehle ich jedoch, möglichst viele hitzeunbeschädigte Lebensmittel zu essen. Ich keime getrocknete Bohnen an und esse sie als Teil von proteinreichen Fladenbrotten, Bohnenpaté, Chilli sin Carne, im Salat oder mache all diese Rezepte mit den frischen, rohen Bohnen.

Rezept:

- Die inneren Kerne der Ackerbohne (ich empfehle roh) ca. 300g
- Soja oder Tamarisauce
- Apfelessig nach Gefühl oder 6 EL
- Kräuter der Provence (Diese Mischung besteht aus Rosmarin, Thymian, - Bohnenkraut, Oregano, Lorbeerblatt und Basilikum)
- Pfeffer
- Zwiebeln (1 Zwiebel oder 3 Echalotten)
- Wildkräuter der Saison (ich mag zu diesem Rezept Doldenblütler wie Giersch oder später im Jahr die Blätter und Blüte der wilden Möhre)
- Wer will kann noch etwas Olivenöl dazufügen

Nach 8-12h Marinierzeit sind die Bohnen dann essbereit.



Rezept: erdwandler.com