



Xenia Kocht

Grüner Spargel und Puffbohnen Salat

Über meine Liebe zu Spargel habe ich mich an anderer Stelle ja schon ausgelassen. Ich liebe aber auch Bohnen. Hülsenfrüchte überhaupt. Als Kind vom Land habe ich fast alles roh direkt auch im Garten gegessen - aber Bohnen waren streng verboten: die sind roh giftig, sagte meine Oma.

Das erschien mir schon als Kind ganz seltsam – etwas was man gekocht essen durfte, aber nicht roh. Tatsächlich stimmt das aber: Die meisten Bohnen, die wir so kennen gehören zur Art der Gartenbohnen (Phaseolus). Diese enthalten roh den Stoff Lektin – der für uns ungesund ist. Durch das Garen wird er zerstört. Das Kochwasser von Bohnen sollte daher auch immer weggegossen und nicht zum weiteren Kochen verwandt werden.

Aber dann lernte ich eines Tages die Puffbohne kennen. Das war ich schon lange von zu Hause weg. Die Puffbohne wird – je nach Landstrich in Deutschland – auch Ackerbohne, Saubohne, Pferdebohne, dicke Bohne usw. benannt. Und da ist auch ein Teil des Geheimnisses, warum meine Oma sie nicht mochte und nicht im Garten angebaut hat: Die schnell wachsenden Hülsenfrüchte wurden gerne als Viehfutter genommen und galten nicht als „feines“ Gemüse.

Mein Lieblingsname ist Puffbohne, weil sie in ihren dicken Hülsen wie in einem kleinen Puff aus Watte liegen. Ihre Entdeckung verdanke ich einem meiner Lieblingsköche – dem Briten Nigel Slater. Er kocht gerne damit und hat mir auch in unzähligen Rezepten den eigentlichen Trick verraten: Die Bohnen muss man nicht nur aus der Hülse schälen, man muss sie auch aus ihrer dicken Haut befreien. Das ist zwar gräßlich viel Arbeit – aber was übrig bleibt ist eine grüne, zarte Bohne, die herrlich schmeckt.



Da die Puffbohne zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört (Vicia faba), ist sie außerdem roh genießbar. Und nicht nur das – sie ist sogar roh ausgesprochen lecker. Wer mag macht einen Brotaufstrich aus Puffbonen, etwas Zitronensaft, Zucker, Salz, Olivenöl und frischer Petersilie. Auf frischem, gebuttertem Weissbrot ein Gedicht.

Puffbohnen bekommt man hierzulande frisch meistens in gut sortierten türkischen Supermärkten von April bis spät in den Sommer. Bei der Auswahl ruhig die Hülsen befühlen und die mit den dicksten Bohnenkernen aussuchen. Das machen die erfahrenen türkischen Muttis auch.

Im vorliegenden Rezept verbinden sich ein paar meiner Lieblinge zu einem sehr leckeren Salat. Grüner Spargel hat länger Saison als der weiße – und die Auswahl der Bohnen kann man auch ganz an das verfügbare, saisonale Sortiment anpassen.





Xenia kocht

Zutaten

350 g grüner Spargel
200 g grüne Schnippelbohnen (oder Äquivalent)
300 g Puffbohnen (Gewicht bereits enthülst und gehäutet)
1 mittelgroße Zwiebel
1 rote Chili
2 EL gröstetes Sesamöl
1 – 2 EL Zitronensaft + Abrieb der Schale (Bio Zitrone!)
Jeweils 1 EL weisser und schwarzer Sesam
Salz

1. Grünen Spargel putzen, d.h. die holzigen Enden abschneiden und etwa das untere Drittel schälen. In mundgerechte Stücke zuschneiden.
2. Schnippelbohnen putzen (Enden abschneiden und ggf. Fäden ziehen) und in mundgerechte Stücke zuschneiden. In kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren. Abgiessen und zur Seite stellen.
3. Die Zwiebel halbieren und in ganz feine Halbringe schneiden. Chili ganz fein hacken und zur Zwiebel geben. Mit dem Zitronensaft übergießen und etwas „massieren“. Der Zitronensaft macht die Zwiebel weich und weniger „bissig“.
4. Sesam anrösten und dazu geben.
5. Spargel in einer Pfanne anrösten. Er soll gar sein, aber noch Biss haben. Dann zur Zwiebelmischung geben.
6. Bohnen dazu geben. Mit dem Sesamöl und Salz abschmecken.

