



Hülsenfrüchte Bohnen

Information

Alle neuform Bohnen stammen aus ökologischem Anbau und werden sorgfältig gereinigt und verlesen.

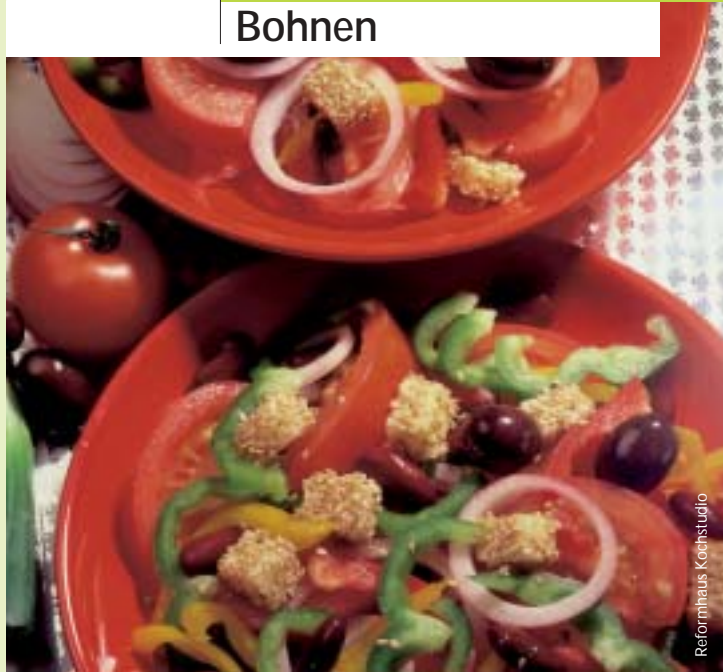
Die rote Kidneybohne bringt Farbe in Salate, Eintöpfe und andere Gerichte. In Mittelamerika ist sie ein wichtiger Bestandteil in vielen Speisen.

Die weiße Bohne hat Ihren festen Platz in der Küche des Mittelmeergebiets, z.B. als Paste, in Suppen und als Salat.

Die rote Azukibohne ist ein typischer Bestandteil asiatischer Gerichte. Bohnen sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und Mineralstoffen. In Kombination mit Mais haben sie ein Eiweiß mit einer sehr hohen biologischen Wertigkeit.

Bohnen sollten immer kräftig gewürzt werden, dann sind sie besonders gut bekömmlich.

100 g weiße Bohnen enthalten durchschnittlich: 1007 kJ (237 kcal); 21,1 g EW; 34,7 g KH; 1,6 g Fett; 2,9 BE



Reformhaus Kochstudio

Griechischer Bauernsalat mit Tofu

(für 4 Personen / über Nacht einweichen, GZ 60 Min., ZZ 25 Min.)

- 125 g Tofu
- 7 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 4-5 EL Weinessig
- Meersalz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 50 g neuform Kidneybohnen
- Senf
- 10 Oliven
- einige Stängel glatte Petersilie
- 2 EL neuform Sesamsaat

ZUBEREITUNG: Gewaschene Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Im Einweichwasser 45-60 Min. bei geringer Hitzezufuhr köcheln anschließend abtropfen lassen. Inzwischen Tofu in kleine Würfel schneiden und mit 3 EL Öl und 2 EL Essig beträufeln. Mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen und Meersalz bestreuen. Einige Stunden stehen lassen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten achteln. Aus 4 EL Öl, 2-3 EL Essig, Senf, Meersalz und dem restlichen zerdrückten Knoblauch eine Sauce herstellen. Mit dem Gemüse vermischen. Salat in einer großen Schüssel anrichten. Tofuwürfel, Oliven, geschnittene Petersilie und Sesam darauf verteilen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1326 kJ (317 kcal); 10,9 g EW; 11,6 g KH; 25,1 g Fett; 1,0 BE

Sommerküche	für's Picknick	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:
• Getreide • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarrentin

Hülsenfrüchte Bohnen

Kidneybohnen-Schafskäsebratlinge

(für 4 Personen / über Nacht einweichen, GZ 70 Min., ZZ 15 Min.)

- 250 g neuform Kidneybohnen
- 1 l Wasser
- 2 Eier
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund glatte Petersilie, frisch gehackt
- 1 EL Bohnenkraut, frisch gehackt
- 100 g Schafskäse
- 1 EL neuform Weizenvollkornmehl
- 1 EL neuform Sesamsaat, geschält
- Pfeffer
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- Fett zum Braten

ZUBEREITUNG: Gewaschene Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend im Einweichwasser 45-60 Min. bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. Abgekühlte Bohnen mit Eier im Mixer pürieren. Fein geschnittene Lauchzwiebeln, gepressten Knoblauch, Petersilie, Bohnenkraut, geriebenen Schafskäse, Mehl, Sesamsaat vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen. 12 kleine Bratlinge formen und in heißem Fett goldbraun braten.

TIPP: Bratlinge vor dem Braten in neuform Sesam, geschält wälzen.

1 Bratling enthält durchschnittlich: 464 kJ (111 kcal); 7,7 g EW; 9,0 g KH; 4,8 g Fett; 0,8 BE

leichte Küche	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			

Türkische Bohnenpaste

(für 8 Personen / über Nacht einweichen, GZ 50 Min., ZZ 10 Min.)

- 250 g neuform weiße Bohnen
- 1 l Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 1-2 Zitronen
- 1 TL neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 TL Meersalz
- 1/2 Bund Dill
- 1 Zwiebel

ZUBEREITUNG: Gewaschene Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend im Einweichwasser 50 Min. bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. Abgekühlte Bohnen

mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Zucker und Salz im Mixer pürieren. Fein gehackten Dill (1 EL für die Dekoration zurückbehalten) und sehr fein gewürfelte Zwiebel unterheben. Auf einen großen Teller streichen mit Öl beträufeln und mit Dill bestreuen.

TIPP: Hält sich in einem Schraubglas kühl gelagert 3-4 Tage.

1 Portion enthält durchschnittlich: 561 kJ (134 kcal); 6,8 g EW; 13,9 g KH; 5,5 g Fett; 1,2 BE

als Vorspeise	als Brotaufstrich	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

Indisches Bohnen-Auberginencurry

(für 4 Personen / über Nacht einweichen, GZ/ZZ 80 Min.)

- 250 g neuform Azukibohnen
- 1 l Wasser
- 60 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 4 neuform Ingwer Goldstücke
- 1 TL Kurkuma
- 1/4 TL Chilipulver
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Graham masala
- 500 g Tomaten
- 500 g Auberginen
- Meersalz

ZUBEREITUNG: Gewaschene Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend im Einweichwasser 45 Min. bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen.

Fein gewürfelte Zwiebeln mit Knoblauch in heißem Fett andünsten. Fein gewürfelten Ingwer, Kurkuma, Chilipulver, Zimt, Graham masala kurz mitdünsten. Tomaten enthäuten, Fruchtfleisch würfeln und zugeben. Klein gewürfelte Auberginen auf die Tomaten geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 40 Min. dünsten. Nach 30 Min. abgetropfte Bohnen zugeben und mit Salz abschmecken.

TIPP: Mit neuform Basmati-Reis servieren und mit Korianderblätter garnieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1234 kJ (295 kcal); 17,0 g EW; 33,8 g KH; 9,7 g Fett; 2,8 BE

als Hauptgericht	indische Küche	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international