waskochen.ch

Soisson-Bohnen

Zutaten
Für 4–6 Portionen braucht man:
ca. ½ Pfund getrocknete Soisson-Bohnen
5 EL Olivenöl
4 EL Essig
2 Suppenwürfel
2 TL Basilikum

Zubereitung:
Die Bohnen werden mit reichlich siedendem Wasser übergossen damit sie quellen können.
2/3 Bohnen 3/3 Wasser. Über Nacht stehen lassen.

Anderntags wird das Einweichwasser abgeschüttet.
Wieder kocht man Wasser auf, diesmal mindestens 2 Liter. Die abgetropften Bohnen lässt man alsdann in die siedende Flüssigkeit fallen.

Dem Wasser soll kein Salz beigegeben werden. Kochzeit ungefähr 2 Std., zugedeckt auf kleinem bis mittlerem Feuer. WICHTIG: Das zweite Wasser reichlich bemessen, damit die Bohnen beim Kochen nicht anbrennen. Hin und wieder nachschauen und probieren. Erst wenn sie angenehm weich sind, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Variante:
Bohnen im Dampfkochtopf mit kaltem Wasser bedecken und 20 Minuten dampfgaren. Dampfkochtopf vom Feuer nehmen und weitere 10 Minuten stehen lassen.
In einer Pfanne werden Öl, Essig, Bouillonwürfel und Gewürz gemischt und aufgekocht.

Die Bohnen sorgfältig in diese heisse Sauce geben und mehrmals darin wenden.

Vom Feuer nehmen.
Nun können sie sofort warm als Gemüse aufgetragen oder kalt zu verschiedenen Salaten gereicht werden.

Lässt man sie einen Tag in der Sauce ziehen, werden sie besonders aromatisch. Diese Bohnen kann man also auf Vorrat zubereiten.

Aus dem waskochen.ch-Blog Letizias Gaumenfreuden von Letizia Lorenzetti — © 2010 waskochen.ch
Inspiriert durch Rita Lorenzetti-Hess