

Zwei Rezepte für köstliche Bohnen

Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout

Zutaten für 2 Personen

100 g Bacon
2–3 Stängel glatte Petersilie
100 g Gouda
300 g mageres Rinderhackfleisch 1 EL scharfer Senf (10 g)
1 EL Tomatenketchup (10 g)
2 Bioeier (Größe M)
30 g gemahlene Mandelkerne
1 Msp. Salz
1 Msp. schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
3 EL Pflanzenöl (30 ml)
2 Msp Zimt
1 EL klein gehackte Jalapeños (aus dem Glas)

200 g junge Bohnen
1 Knoblauchzehe
1 Tomate

1 EL Butter
50 ml Sahne
1 EL Crème fraîche
1 EL frisch gerieben Parmesan
½ TL frisch gehackter Thymian

100 ml roter Traubensaft
100 ml roter Portwein
2 EL Balsamico-Creme
1 EL kalte Butter

Zubereitung:

Den Bacon würfeln, ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

Petersilie hacken, Gouda fein würfeln und mit den Bacon- würfeln in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier, Jalapeños und Mandeln mit Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, kneten und die Masse zu zwei Hacksteaks formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten. Herausnehmen und warmhalten. Den Bratensatz mit Traubensaft, Portwein und Balsamico-Creme einkochen und mit der kalten Butter vollenden.

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Die Hülsen in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Inzwischen die Bohnen in der Butter kurz anschwitzen. Dann Tomaten, Knoblauch, Sahne, Crème fraîche und Thymian zugeben. Bei mäßiger Hitze die Flüssigkeiten in etwa 8 Minuten zu einer sahnigen Konsistenz einkochen lassen. Die Bohnen sollten noch bissfest sein. Parmesan zugeben.

Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hacksteaks mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heißen Sauce umgießen.

Bohnensalat mit Paprika und Mozzarella

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- ½ rote Paprikaschote
- 25 g entsteinte schwarze Oliven
- ½ Kugel Mozzarella (ca. 60 g)
- 2 EL passierte Tomaten
- 3 TL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, würfeln und in eine Schüssel geben. Oliven halbieren, Mozzarella würfeln und beides zur Paprika geben. Die Bohnen hinzufügen und alles vermengen. Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Salat gießen und vermischen. Den Bohnensalat noch mal abschmecken und in einen gut schließenden Behälter füllen.