

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18.07.2018** ▪  
**Mottotag „Zack die Bohne“ mit Alfons Schuhbeck**



**Jonas Kratzke**

**Lachsfilet mit buntem Bohnensalat und weißer Bohnencreme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:** Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und abtupfen. Anschließend in 2 cm dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf der Haut scharf anbraten. Nach 2 min wenden und noch eine Minute braten.

400 g Lachsfilet, mit Haut  
 2 Zweige Basilikum  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Bohnensalat:** Die grünen Bohnen sowie die Wachsbohnen abwaschen und putzen. In Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut 10-12 min kochen. Anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe nicht verlieren. Nach 30 Sekunden aus dem Eiswasser holen und in eine separate Schüssel tun. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Öl der Tomaten auffangen.

150 g grüne Bohnen  
 150 g Wachsbohnen  
 150 g Kidneybohnen  
 2 Zweige Bohnenkraut  
 2 kleine rote Zwiebeln  
 70g getrocknete Tomaten in Olivenöl  
 3 EL Rotweinessig  
 2 TL Dijonsenf  
 1 Zitrone  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing Essig, Senf und den Saft einer halben Zitrone aufschlagen. 5 EL vom aufgefangenen Tomatenöl einrühren. Das Dressing abschmecken und gegebenenfalls ein wenig Zucker dazugeben. Das Dressing mit den Bohnen, Zwiebeln und getrockneten Tomaten vermengen und 10-15 min ziehen lassen.

**Für die Bohnencreme:** Lauch in feine Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Beides mit ein wenig Olivenöl und der Butter in einem Topf 15 min langsam dünsten lassen, bis sie weich und süß sind. Die Temperatur erhöhen und mit Weißwein ablöschen. Die abgetropften Bohnen dazugeben und so viel Wasser hinzugeben, dass die Bohnen bedeckt sind. Alles 5-10 min köcheln lassen, bis die Bohnen schön cremig sind.

400 g weiße Riesenbohnen, aus der Dose  
 3 Stangen Lauch  
 1 Bund Thymian  
 2 Knoblauchzehen  
 50 g Butter  
 150 ml Weißwein  
 1 Bund glatte Petersilie  
 2 EL Crème fraîche  
 2 EL Olivenöl  
 kräftiges Olivenöl, zum Abschmecken

Nun den gehackten Thymian, die Crème Fraiche und ein ordentlicher Schuss kräftiges Olivenöl hinzugeben.

Zunächst das Bohnengemüse auf den Tellern anrichten und dann zwei Scheiben Rinderfilet oben drauf tun und servieren.



Silvia Wilden

## Lammfilet mit Wachtelbohnen-Hummus, Bohnenkraut-Pesto und Schneidebohnen

Zutaten für zwei Personen

### Für den Bohnen-Hummus:

12 frische Datteln  
400g gegarte Wachtelbohnen, aus dem Glas  
1 EL Bohnenwasser, aus dem Glas  
1 Zitrone  
1 EL Erdnussbutter  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Prise Chilipulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Zimt  
3 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die abgetropften Wachtelbohnen, Erdnussbutter, Bohnenwasser, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimt und Pflanzenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Mixer fein pürieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte es zu fest sein, etwas Bohnenwasser hinzugeben.

Datteln entsteinen, in kleine Würfel schneiden und die Hälfte in den Hummus rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit den restlichen Datteln vermengen und kurz vor dem Servieren auf den Hummus streuen.

### Für die Bohnenstreifen:

400 g grüne Schneidebohnen (breit und flach),  
1 EL Butter  
Olivenöl, zum Anbraten  
Meersalz, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Bohnen waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit dem Olivenöl kurz heiß anbraten und die Butter einrühren.

### Für das Bohnen-Pesto:

60 g Bohnenkrautblättchen  
20 g geröstete Sonnenblumenkerne  
60 ml Traubenkernöl  
80 ml Gemüfefond  
50 g glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sonnenblumenkerne mit Traubenkernöl im Mixer fein pürieren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwei Spitzen des Bohnenkrauts für die Garnitur aufbewahren. Das übrige Kraut mit der Petersilie und dem Fond untermixen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Lammfilet:

300 g Lammfilet  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet mit angepresstem Knoblauch, Thymian und Rosmarin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2 Minuten scharf anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, die Butter einrühren und das Fleisch damit begießen. Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Lammfilet schräg in Tranchen aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Bohnenkraut garnieren und servieren.



**Karl-Heinz Martin**

## **Bohnen-Gulasch mit Paprika-Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Gulasch:**

200 g weiße Bohnen, aus der Dose  
 200 g rote Bohnen, aus der Dose  
 1 festkochende Kartoffel  
 1 rote Paprika, klein  
 1 grüne Paprika, klein  
 100 g Speck  
 150 g Bergwurst  
 1 große Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 EL Tomatenmark  
 100ml Rinderfond  
 1 EL Weißweinessig  
 125 ml Rotwein  
 2 Zweige frischer Majoran  
 EL Pflanzenöl  
 Chiliflocken, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Alles zusammen in etwas Öl in einem großen Topf anbraten. Das Paprikapulver einstreuen und mit Fond und Rotwein aufgießen. Die Wurst kleinschneiden und zusammen mit den Bohnen dazugeben. Mit Tomatenmark, Chili und Essig abschmecken. Majoran hacken und dazugeben. Ca. 10 min kochen lassen.

### **Für den Reis:**

150 g Langkornreis  
 1 rote Paprika  
 1 grüne Paprika  
 1 Zwiebel  
 300 ml Gemüsefond  
 Olivenöl, zum Anbraten

Die Zwiebel abziehen und die Paprika waschen und entkernen. Beides in feine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Den Reis dazugeben, kurz mit braten und mit Gemüsefond aufgießen. Köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anita Hartmann

## Mexikanische Bohnen-Ravioli in Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

500 g Pasta-Mehl (Typ 00)  
5 Eier  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Kühlstellen, bis die Füllung fertig ist.

Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Ca. 10x10 cm große Quadrate schneiden. Zweierlei Füllung auf eine Hälfte des Quadrates legen und die andere Hälfte darüber schlagen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken.

Wasser mit 1 TL Salz und etwas Öl zum Kochen bringen und die Ravioli 2 Minuten darin kochen.

Im Anschluss die Ravioli in Salbeibutter schwenken.

### Für die Salbeibutter:

100 g Butter  
1 Bund Salbeiblätter

Salbei waschen, trocknen und je nach Geschmack kleinschneiden oder Blätter im Ganzen lassen. Mit der Butter in die Pfanne geben und schaumig werden lassen.

### Für die Koriander-Bohnen-Füllung:

100 g schwarze Bohnen, aus der Dose  
1 Limette  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen zerstampfen und den Koriander fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Bohnenmus mit Koriander, Limettensaft und Knoblauch mit einem Löffel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mango-Ricotta-Füllung:

1 reife Mango  
150 g Ricotta  
1 Bund Minze  
1 TL Chiliflocken  
½ TL Salz

Mango fein würfeln und die Minze hacken. Mango mit dem Ricotta vermengen und Minze und Chiliflocken unterheben. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.