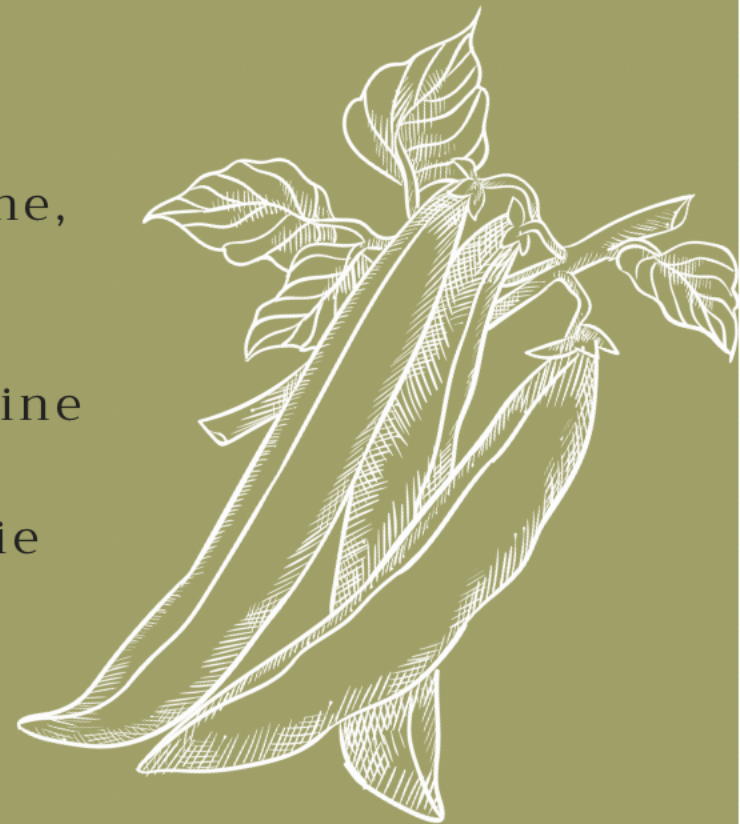


Die Dicke Bohne

Was mache ich mit Ihr..?

Auch bekannt als:

Die Ackerbohne, auch Puffbohne, Feldbohne, Saubohne, Schweinsbohne, Pferdebohne, Fababohne, Faberbohne, Favabohne, Viehbohne und Dicke Bohne genannt, ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler.e.



Verwendung:

- Die Dicke Bohnen pult man zunächst mit den Fingern aus den Hülsen.
- Wer sie feiner genissen möchte, blanchiert sie für 2 bis 5 Minuten in Salzwasser und schreckt sie dann ab. Anschließend entfernt man die *ledrige* Haut und kocht die Dicken Bohnen für weitere 20 Minuten.
- Es ist natürlich auch möglich die Haut dran zu lassen. Das machen wir ganz gerne so.
- Wir geben sie dann einfach bei Gemüsepfannen, Asiatischen Nudelgerichten, Salaten hinzu oder verwenden sie gerne für einen Aufstrich .
- Im Internet werdet ihr sehr schnell fündig für tolle Rezepte ;-)

Inhaltsstoffe

Man schätzt sie vor allem als Lieferanten von hochwertigem Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen. Zudem sind Dicke Bohnen reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen.