

Schnibbel-Bohnen

Zutaten

1 kg Stangenbohnen, 6 Zweige Bohnenkraut, 250 ml Fleischbrühe, 500 g Kartoffeln, 1 Becher saure Sahne, 30 g Mehl, Salz und Pfeffer, ca. 200 g kleine Kabanossi-Würstchen, 1 Bund Petersilie

Zubereitung



Die Bohnen waschen und schräg in gleichmäßige Stücke schneiden, oder wenn Sie haben, die Bohnen durch eine Bohnen-Schnibbel-Maschine führen. Das Bohnenkraut von den Stängeln zupfen und die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Bohnen, Kartoffeln und Bohnenkraut in die kochende Fleischbrühe geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Die saure Sahne mit dem Mehl verrühren und unter gleichmäßigem Durchrühren in die

Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die Kabanossi-Würstchen in der Suppe heiß werden lassen. Anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen.



Bohnenkraut, *Satureia montana*, mehrjährig

Geerntet wird zu Beginn der Blütezeit, denn dann ist der Ölgehalt am höchsten. Grundsätzlich sollte das Bohnenkraut am Morgen geschnitten werden, da dann die Mittagssonne noch nicht die natürlichen Öle entzogen hat. Das junge Blattgrün sollte bevorzugt geerntet werden, denn im Herbst wird das Kraut ledrig und eignet sich dann besser nur zum Dekorieren. Das Winterbohnenkraut wird für Gerichte mit einer langen Kochzeit (Eintöpfe), das Sommerbohnenkraut für kurze Garzeiten benutzt. Bohnenkraut empfiehlt sich zum Würzen bei einer salzlosen Diät.



Heilanzeigen



Innerlich

Das Bohnenkraut hat verdauungsfördernde und antiseptische Eigenschaften. Deshalb hilft Bohnenkraut-Tee bei Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Durchfall und Blähungen. 1 TL Bohnenkraut mit 1 Tasse siedendes Wasser übergießen, etwa 12-15 Minuten ziehen lassen. Schlückchenweise tagsüber trinken.

Äußerlich: Zerkleinerte Blätter lindern Bienen- und Wespenstiche.

Naturkosmetik

Ein Erfrischungsbad bei Erschöpfungszuständen

1 Bund frisches Bohnenkraut oder 4 EL getrocknetes Bohnenkraut mit 1 l Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen.

Konservierung

Zum Konservieren kann Bohnenkraut zu Sträußen gebündelt und getrocknet werden.

Ein aromatisches Würzöl erhält man, wenn Bohnenkraut in Öl konserviert wird. Hierfür werden die Blätter von den Stielen abgestreift, in verschließbare Flaschen gefüllt und mit Öl übergossen. Dieses Würzöl eignet sich besonders gut zu deftigen Salaten.

In Italien wird das Bohnenkraut in eine berühmte Salami-Sorte verarbeitet.

