

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-FISOLEN: KNACKIGE SOMMERBOTEN.

Bohnen stammen ursprünglich aus den Anden und kamen im 16. Jahrhundert im Zuge der Entdeckung Amerikas nach Europa. Es gibt Busch- und Stangenbohnen und davon jeweils schier unzählige Sorten. Buschbohnen sind rundhülsig und fleischig und werden meist schon als Fisolen geerntet. Auch von Stangenbohnen werden die grünen (oder blauen oder gelben) Hülsen geerntet und geschnitten für Bohnensuppen oder Salate verwendet.

## FISOLEN – GUT FÜR DIE FIGUR

Bio-Fisolen sind fett- und mit 32 Kilokalorien pro 100 Gramm auch sehr kalorienarm. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts machen sie dennoch angenehm satt. Fisolen liefern beträchtlich Mengen an Eisen, Calcium, B-Vitaminen, Carotin und auch an Vitamin C. Die für Fisolen typischen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Saponine, wirken krebsvorbeugend, cholesterinsenkend, antimikrobiell und entzündungshemmend. Achtung: Fisolen nicht roh essen, denn das in Hülsen und Samen enthaltene Glycosid Phasin wirkt leicht giftig, wird jedoch durch Hitze zerstört.

## LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Frische Bio-Fisolen erkennt man daran, dass die Hülsen fest sind und sie hörbar knacken, wenn man sie knickt. Die Bruchstelle sollte grün und saftig sein. Fisolen sind schlecht haltbar. Ohne Kühlung bleiben sie nur wenige Stunden frisch. Im Kühlschrank können Fisolen ein bis zwei Tage gelagert werden. Blanchiert lassen sich Fisolen sehr gut einfrieren.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Fisolen waschen, entspitzen, ev. die Fäden abziehen und je nach Zubereitungsart ganz lassen, brechen oder schneiden. Die Garzeit beträgt 15 bis 20 Minuten. Als Gewürze passen gut Bohnenkraut, Thymian, Salbei, Knoblauch und auch Speck "würzt" Fisolen hervorragend.

Gedünstet, gebraten, als Beilage zu Lamm, als Salat, in der Suppe, in Aufläufen, Eintöpfen usw. – Fisolen passen zu fast allen Gelegenheiten!

## DAS MENÜ DER WOCHE:

8-12 sehr dünne Scheiben Karreespeck  
8 dünne (2 mm dick) Scheiben Schwarzbrot  
400 g Fisolen  
200 g Schaf- oder Ziegenfrischkäse  
100 g Oliven  
3 EL Olivenöl  
1 TL scharfer Senf  
2 EL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/2 EL Zitronensaft  
1 Prise Zucker

60 g Speck  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
3 EL Paprika, edelsüß  
500 g Fisolen  
3 Tomaten  
400 ml Suppe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Sauerrahm  
2 EL Mehl

8 Marillen  
400 ml Weißwein (oder auch Sekt, wer es alkoholfrei mag: säuerlicher Apfelsaft)  
1-2 EL Zucker  
Saft und Schale einer Zitrone  
ev. Obstlikör (Cassis oder Marillenlikör,...)  
250 g Himbeeren  
3 EL Mandelblättchen

150 g Spaghetti  
1 Dose Thunfisch  
200 g Fisolen  
1 kl. Zwiebel  
Salatsoße:  
2 EL Majonnaise  
2 EL Joghurt  
1/2 TL Paprikapulver  
Cayennepfeffer  
Salz  
Zitronensaft

## FISOLEN

### Fisolen mit Oliven und Käse

(4 Portionen)

Speckscheiben und Brotscheiben im Backofen auf einem Gitter bei 160 °C ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Fisolen in Salzwasser bissfest dünsten, mit kaltem Wasser abschrecken. Aus Öl, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft eine Marinade rühren. Fisolen mit Ziegenkäse und Oliven locker mischen, marinieren und mit den knusprigen Brot- und Speckscheiben belegen.

### Fisolengulasch

(3 bis 4 Portionen)

Zwiebel und Knoblauch hacken, mit gewürfelmtem Speck anbraten, paprizieren, Fisolen dazumischen und mit der Suppe aufgießen. Nach 10 Minuten die würfelig geschnittenen Paradeiser dazugeben und fertigkochen. Mehl und Rahm verrühren und das Gulasch damit binden. Erdäpfel oder Brot dazu servieren.

### Pochierte Marillen mit Himbeeren

(4 Portionen)

Wein, Zucker und Zitronenschale und -saft in einen Topf geben, Marillen gleich dazugeben. Zugedeckt zum Kochen bringen. Sofort ausschalten und ganz auskühlen lassen. Die Haut der Marillen abziehen, die Früchte in Spalten schneiden und zusammen mit den Himbeeren in Dessertschüsseln anrichten. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

### Zur Jause: Fisolen-Thunfisch-Spaghettisalat

(4 Portionen)

Spaghetti kochen, kalt abspülen und überkühlen lassen. Fisolen putzen, in 2 cm lange Stücke schneiden, dünsten und ebenfalls überkühlen, Zwiebel hacken, Thunfisch mit der Gabel zerteilen. Alles in eine Salatschüssel geben und mit der Soße aus Majonnaise, Joghurt und Gewürzen vermischen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)