



Schmorbohnen mit Kartoffeln

Das ist ein Rezept aus Grossmutter's Küche. Was heutzutage eher verpönt ist, war einst durchaus eine gängige Zubereitungsart: Gemüse und Kartoffeln wurden in einer Sauce aus Mehl und Milch (Béchamel) geschmort. Mehlsaucen müssen mindestens 10 Minuten, besser noch länger gekocht werden, damit sie den Mehlgeschmack verlieren und schön sämig werden. Das wusste damals jede Köchin.

Muotathaler Bohnen sind gross und fleischig und von einer dunkelvioletten Farbe. Sie müssen kaum gerüstet werden, da sie keine zähen Fäden besitzen. Beim Kochen weicht zwar die violette Farbe einem dunklen Grün, aber sie sind sehr geschmackvoll und gut im Biss. Man findet sie am ehesten bei Bio-Gemüsebauern.

Die Schmorbohnen eignen sich gut als Beilage zu geschmortem Fleisch, sind aber auch solo ein einfaches, gutes Mahl.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Muotathaler Bohnen
300g	festkochende Kartoffeln
10g	Mehl
15g	Tafelbutter
3,5dl	Milch
1	Knoblauchzehe
2-3	Zweige frisches Bohnenkraut
1Tl	Gemüsebouillon (Extrakt)
	Muskatnuss

Zubereitung

Tafelbutter schmelzen, Mehl mit einem Schwingbesen einrühren. Sobald daraus eine homogene Masse entstanden ist, Milch zuerst in kleinen Dosen, dann in grösseren

Dosen zugeben und dabei mit dem Schwingbesen kräftig verrühren, damit eine eher dünne Béchamel entsteht.

Knoblauchzehe fein hacken, Blätter vom Bohnenkraut abzupfen und beides zu Béchamel geben, Gemüseextrakt einrühren und mit Muskatnuss abschmecken.

Bohnen rüsten, dabei müssen nur die Stielansätze weggeschnitten werden, und zu ca. 4-5 cm langen Stücken schneiden. Kartoffeln schälen und zu ca. 2cm grossen Würfeln schneiden. Beides zur Béchamel geben und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Deckel abnehmen und den Eintopf weiterköcheln lassen bis die Bohnen gar sind und die Sauce etwas eindickt.

Anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.



Mehlbutter



Béchamel würzen





Bohnen und Kartoffeln eingekocht