

Türkisches Bohnengemüse

Im Mittelmeerraum werden gerne auch die sehr jungen, zarten Bohnenschoten verzehrt

In der Türkei und überhaupt rund um den südlichen Teil des Mittelmeeres isst man Dicke Bohnen sogar noch früher – wenn die ganzen Schoten noch sehr zart und die Kerne noch winzig sind. Sie müssen allerdings frisch sein, und das ist ein Problem, denn diese Bohnen welken rasch.

Bohnenschoten können in einem Bad aus kaltem Wasser wieder aufgefrischt werden

Tipp: Man kann sie in einem Bad aus kaltem Wasser wieder auffrischen. Und Bohnenschoten, die schon größer sind und bereits Bitterstoffe entwickelt haben, legt man für eine halbe Stunde in eine große Schüssel mit kaltem Wasser, das mit 2 Esslöffeln Mehl und dem Saft einer Zitrone verquirlt ist.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 kg junge, kleine Dicke Bohnenschoten

1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen

1 milde grüne Chilischote, 1 scharfe rote Chilischote

2-3 EL Olivenöl, 100 ml Brühe, Salz, Pfeffer

3-4 Tomaten, 1 Bund Dill, Saft ½ Zitrone

Joghurt-Knoblauch-Dip:

300 g griechischer Joghurt (eventuell vom Schaf) oder 200 g Vollfett-Joghurt und 100 g saure Sahne

2-3 Knoblauchzehen, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Schoten waschen, oben und unten die Spitzen abschneiden, wenn nötig fädeln – wie man das früher mit grünen Bohnen machen musste (heute hat man ihnen diese Fäden meist weggezüchtet) – und quer halbieren oder dritteln.

Je nach Zartheit der Schoten schmoren diese zwischen 20 und 35 Minuten in Brühe

In einem flachen, großen Topf jeweils fein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten in Olivenöl andünsten. Die Schoten in Stücke schneiden und hinzufügen. Die Brühe angießen, salzen und pfeffern und zugedeckt eine Weile schmoren lassen – je nach Zartheit der Schoten zwischen 20 und 35 Minuten.

Gehäutete Tomaten und Dill verleihen dem Bohnengericht zusätzlich Geschmack

Unterdessen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, den Stielansatz herausschneiden und die Früchte grob hacken. Den Dill fein schneiden und beides unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Dieses Bohnengericht kann warm als Eintopf gegessen werden. Es schmeckt aber auch kalt beziehungsweise bei

Zimmertemperatur ausgezeichnet und kann als Vorspeise serviert werden.

Beilage: ein Joghurt-Dip. Dafür den Joghurt mit fein zerdrücktem oder geriebenem Knoblauch, einem guten Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.