

## Grüne Bohnen

# Ran an die Bohnen!

Juli, August und September ist die Zeit für grüne Bohnen. Bäuerin Bernadette Hotz weiss, was es braucht, damit sie gedeihen – und vor allem gut schmecken.



Etwas für flinke Hände: Die Zuger Bäuerin Bernadette Hotz sitzt in ihrer Laube und rüstet grüne Bohnen.



Bernadette Hotz bringt die frisch geernteten Bohnen zum Haus.

TEXT: NICOLE HÄTTENSCHWILER  
FOTOS: URS FLÜELER

**E**in lauer Sommerwind weht durch die Laube des 500-jährigen Bauernhauses. Bernadette Hotz sitzt am langen Holztisch und rüstet Bohnen. Ein grosser grüner Haufen Arbeit liegt vor ihr. Geschickt nimmt sie eine Handvoll Bohnen und zwickt mit einem Küchenmesser auf beiden Seiten ein kleines Stück ab. Die gerüsteten Bohnen kommen ins Abtropfsieb, die abgeschnittenen Teile in ein kleines Schüsselchen. Das Abziehen der Fäden erübrigt sich. «Die meisten Sorten, die es heutzutage gibt, sind sowieso fadenlos.»

**Landidylle pur**, denkt man, während man der 49-jährigen Frau zusieht. «Eine schöne Feierabendarbeit», sagt sie. «Man sucht sich ein schattiges Plätzchen und kann dabei gemütlich plaudern». Sie bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann und fünf Angestellten einen Hof bei Baar im Kanton Zug. Ein klassischer Bauernhof mit Milchwirtschaft ist es aber längst nicht mehr. Auf dem Hotzenhof werden Obst, Beeren und Gemüse angebaut und weiterverarbeitet, etwa zu Saft, Wein, Likören, Pestos oder Trockenobst. ►►



An den zarten Trieben hängen am Anfang noch die Hülsen dran.

►► Oft bewirten die Hotzens auch Gruppen und führen Events wie Farm-Safaris durch.

**Langweilig wird es Bernadette Hotz** also nicht so schnell. Vor allem nicht jetzt im Sommer, wenn Erdbeeren, Heidelbeeren und Kirschen reif sind und die Gemüseernte auf Hochtouren läuft. Gleichzeitig wird auch immer wieder neu angesät. Bei den grünen Bohnen steht Mitte Juli die dritte Runde an. «Die ersten robusten Bohnen kann man bereits Mitte Mai säen – im Treibhaus sogar schon Anfang Mai», sagt Bernadette Hotz. Dann drückt sie die Bohnen jeweils zwei bis drei Zentimeter tief in den Boden. Die Sämlinge für Stangenbohnen richtet sie kreisrund aus. Wenn sie grösser sind, können sie sich an der Stange in der Mitte festhalten und um sie herum emporwachsen. Im Gegensatz dazu werden Buschbohnen für die Standfestigkeit mit Erde angehäufelt. «Die Bohnen brauchen Bodenwärme sowie einen sonnigen und windgeschützten Standort.» Und sie haben es gerne feucht – aber nicht zu nass. Der viele Regen in diesem Frühjahr hat den ersten Freilandbohnen gar nicht gepasst. Manche sind schon im Boden verfault. Berna-



Bevor das Gratin in den Ofen kommt, lässt Bernadette Hotz die Bohnen köcheln.

dette Hotz sät deshalb immer fünf bis sechs verschiedene Sorten an. «Wenn eine mal nicht so gut gedeiht, besteht die Chance, dass eine andere Sorte besser kommt.» Am liebsten mag sie eine Sorte namens Felix – eine zarte, feine Bohne, die aber garstiges Wetter nicht verträgt. So hat jede Sorte ihre Eigenschaften. Die «Daisy» zum Beispiel trägt die Boh-

### «Chnobli gehört einfach immer zu Bohnen.»

nen über dem Laub und kann bequem geerntet werden. Und «Scylla» bringt immer einen grossen Ertrag.

**Die Bohne erlitt** ursprünglich das gleiche Schicksal wie die Tomate. Nachdem sie im 16. Jahrhundert von spanischen Seefahrern nach Europa gebracht wurde, schätzte man sie anfangs nur wegen ihrer schön anzusehenden und duftenden Blüten. Dabei ist das schmackhafte Gemüse aus der Familie der Hülsenfrüchtler ein guter Eiweisslieferant, enthält Mineralstoffe, Vitamine A und C sowie Folsäure. Zudem sind von den grünen Bohnen auch die Hülsen geniessbar.

Nur roh sollte man sie nicht verzehren, da sie einen Eiweissstoff enthalten, der zu Magenbeschwerden führen kann. Durchschnittlich grosse Bohnen müssen deshalb mindestens 10 bis 15 Minuten gegart werden.

**Im Gratin-Rezept**, das Bernadette Hotz für uns kreiert hat, brauchen die Bohnen noch ein bisschen länger. Es duftet verführerisch, während sie mit Knoblauch, Zwiebeln und Bohnenkraut vor sich hin köcheln. «Chnobli gehört einfach immer zu Bohnen», sagt sie. Und Bohnenkraut gebe ebenfalls einen feinen Geschmack. Zudem neutralisiere es die Blähstoffe und mache die Bohnen leichter verdaulich. Dieselbe Wirkung schreibt man auch Kümmel oder Koriander zu.

Die Bohnen, die nicht auf dem Markt oder im Hofladen verkauft werden, verarbeitet Bernadette Hotz zu Dörrbohnen oder friert sie ein. So stehen auch im Winter Bohnenrezepte auf dem Speiseplan. Gerne macht die Mutter von drei erwachsenen Kindern Bohnenbündeli mit Speck. Oder gedämpfte Bohnen «nach Grosi-Art». Dabei dünstet sie die Bohnen mit Butter, Knoblauch, Zwiebeln

und Bohnenkraut an und würzt mit Bouillon. Wenn sie weich sind, kommt nochmals etwas Butter hinzu.

**In der Küche geht der Alarm los.** «So, chömid cho luege, de Gratin isch fertig», sagt Bernadette Hotz und eilt zum Backofen. Kurze Zeit später steht es dampfend auf dem Tisch. Es riecht nach Pizza – Käse, Tomaten und das italienische Gewürz haben ganze Arbeit geleistet. Die Stars sind aber eindeutig die frischen grünen Bohnen. Noch leicht bissfest harmonieren sie wunderbar mit den anderen Zutaten. ■

### Stangenbohne Trebona

Die Hülsen der Stangenbohne Trebona werden 25 bis 27 Zentimeter lang. Sie wurde von der deutschen Firma Hild gezüchtet und kam 1977 in den Handel. Weil sie heute schon wieder selten geworden ist, wird ihr Anbau von Pro Specie Rara gefördert. Die rundovalen, mittelgrünen Hülsen enthalten weisse Samen (jetzt in grösseren Coop-Läden erhältlich).



### Bohnengratin vom Hotzenhof



(Rezept von Bernadette Hotz)

#### Zutaten

Für 4 Personen

- 100 g Speckwürfeli
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zweiglein frisches Bohnenkraut, gehackt (oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut)
- 500 g frische Bohnen
- 2 ½ dl Wasser
- 3 TL Bouillon-Pulver (z. B. Gemüse-Extrakt von Knorr)
- 300 g Kartoffeln (mehligkochend), in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Sauerrahm (Crème fraîche)
- 150 g Greyerzer, gerieben
- 2 Fleischtomaten, in Stücke geschnitten
- ½ TL Salz, Pfeffer nach Belieben
- 1 ½–2 TL italienische Kräutermischung (oder Pizzagewürz)

#### Zubereitung

Bohnen waschen, rüsten und halbieren. Speckwürfeli in einer Bratpfanne anbraten, in die Gratinform geben. Zwiebeln und Knoblauch im Speckwürfelöl andünsten, Bohnenkraut hinzugeben. Bohnen dazugeben und 3–5 Min. mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, mit Bouillon würzen und zugedeckt 15 bis 20 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln begeben, weitere 15 Minuten offen köcheln lassen. Sauerrahm, Käse, Tomatenstücke und Gewürze daruntermischen. Alles in eine Gratinform geben. Nach Belieben noch etwas geriebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Als Hauptgang mit frischem Brot oder als Beilage zu Grilladen servieren.

**Tipp:** Das Gratin lässt sich gut einen Tag im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Essen muss es dann nur noch für 20 Minuten in den Ofen.

Coopzeitung online



Die beiden Bohnen-Rezepte finden Sie auch online zum Herunterladen.

[www.coopzeitung.ch/bohnen](http://www.coopzeitung.ch/bohnen)

Schalten Sie sich diese Rezepte aufs Handy frei.



### Sommerlicher Bohnen-Wassermelonen-Salat

#### Zutaten

Für 4 Personen

- 200 g feine grüne Bohnen
- 350 g Wassermelone
- 250 g Fetawürfel
- 20 g frisches Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Zitronensaft
- wenig Knoblauchsatz
- Pfeffer

#### Zubereitung

Die Bohnen rüsten und halbieren. In siedendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten kochen lassen (bei dickeren Bohnen verlängert sich die Kochzeit entsprechend). Abgiessen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Feta und Bohnen in eine Schüssel geben. Basilikum klein schneiden und dazugeben. Die Zutaten für die Sauce mischen und über den Salat giessen. Alles gut vermischen und servieren.

### «Das Landfrauen Kochbuch» Kulinarisch von Hof zu Hof

Zu seinem 80-jährigen Bestehen hat der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverbund SBLV ein Kochbuch herausgegeben. Nebst 120 Gerichten aus regionalen Produkten werden sieben Schweizer Bäuerinnen vorgestellt. Eine davon ist Bernadette Hotz. Sie verrät darin das Rezept ihrer berühmten Röstli. Für das neue Kochbuch hat jeden Monat eine andere SBLV-Sektion die Rezepte zusammengestellt. «Das Landfrauen Kochbuch» ist für Fr. 44.- im Buchhandel erhältlich, bei Familie Hotz im Hofladen oder über [www.culine.ch](http://www.culine.ch).

