

---

## Dicke Bohnen

---

Dicke Bohnen, auch Ackerbohnen oder Puffbohnen genannt, gehören zu den ältesten Kulturpflanzen Europas. Generell sollten sie nicht roh verzehrt werden. Außerdem erfordern sie leider recht viel Pulerei. Da wir unsere Bohnen aber relativ jung ernten, könnt ihr zumindest die Wachsschicht dran lassen. Die ganz Faulen (so wie wir 😊) lassen die Bohnen sogar in ihren Schoten. Dann nur Fäden ziehen, klein schneiden und zubereiten. Aber lasst das keinen Chef-Koch wissen. Gourmet ist das bestimmt nicht.



### So wird's gelagert:

- In einer luftdichten Box Im Kühlschrank aufbewahren
- Ein Küchenpapier darunter fängt Kondenswasser auf
- Erst kurz vor der Zubereitung die Enden abschneiden und die Fäden dabei ziehen

### Ideen für die Küche:

- [Butterbohnen](#) – mit Speck und Kartoffeln.
- **als Salat** – mit [Tomaten und Zwiebeln](#) oder [Rucola und Fenchel](#).
- [Als Eintopf](#)
- Generell können Dicke Bohnen auch einfach für alle Rezepte verwendet werden, für die sonst grüne Bohnen genutzt werden würden