

# Western Beans

## (Cowboybohnen)

Rezept von Karola und akapuma

<http://akapuma.info>

Was essen die Cowboys in Wild-West-Filmen? Bohnen mit Speck! Und hier ist das Rezept:

### Zutaten für eine große Pfanne:

- 500g Wachtelbohnen (Pintobohnen)
- 500g Schinkenwürfel
- Salz, Pfeffer (weiß, fein gemahlen), etwas Öl

### Zubereitung:

- Bohnen in ein Sieb geben und gründlich waschen. Bohnen dann in einen Topf mit Wasser geben und 24 Stunden quellen lassen. Es muß reichlich Wasser hinzugegeben werden, da die Bohnen beim Einweichen und Kochen quellen und dann kein Wasser mehr hinzugefügt werden darf.
- Nach dem Einweichen das Wasser salzen und die Bohnen ca. 50min in dem Wasser kochen, in dem die Bohnen eingeweicht wurden.
- Die Schinkenwürfel mit nur sehr wenig Öl in einer Pfanne kross braten und dann aus der Pfanne nehmen.
- Die Bohnen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Dann werden die Bohnen in der Pfanne bei sehr großer Hitze unter ständigem Rühren und unter Zugabe von nicht zu wenig Pfeffer geröstet. Die Pfanne darf vorher leicht eingeölt werden, jedoch keine größeren Mengen Öl hinzugeben. Der Röstvorgang dauert etwa 20min.
- Herd klein stellen, die Schinkenwürfel hinzugeben und gründlich verrühren.

Schmecken nicht nur warm, sondern auch kalt. Halten im Kühlschrank ein paar Tage.

# Guten Appetit

## Warenkunde:

- Die Wachtelbohne (Pintubohne) ist die im Südwesten der USA sowie im Nordwesten von Mexiko populärste Bohnensorte und die „offizielle Gemüsesorte“ des Bundesstaates New Mexiko. Hauptstadt von New Mexiko ist die Wild-West-Liebhabern sicher nicht ganz unbekannt Stadt „Santa Fe“.
- Schinkenwürfel gibt es fein gewürfelt schon fertig beim Discounter, z.B. als „Käse-Schinkenwürfel“. Sogenannte „Bacon-Streifen“ sind viel zu wässrig und deshalb ungeeignet!

## Kochen von Bohnen:

- Man kennt vielleicht den Spruch „jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“. Die „Tönchen“ kommen zustande, da Bohnen das Kohlehydrat Galaktose enthalten, der Mensch jedoch kein Enzym besitzt, dieses aufzuspalten. Daher wird Galaktose im Darm von Escherichia-coli-Bakterien unter Gasfreisetzung (Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan) verwertet. Durch das lange Einweichen entsteht aber Galaktosidase, ein Enzym, das die Galaktose spaltet, und es gibt keine „Tönchen“ mehr. Deshalb sollten die Bohnen, wie im Rezept angegeben, lange genug eingeweicht werden, und nicht, wie gelegentlich beschrieben, ohne Einzuweichen im Schnellkochtopf zubereitet werden.
- Oft wird beschrieben, Bohnen sollten nicht in Salzwasser gekocht werden, da sie sonst hart würden. Davon können wir nur abraten. Bei uns waren die Bohnen nach dem Kochen in Salzwasser noch nie hart, beim Kochen in ungesalzenem Wasser aber fad.

