

Fisolen

Juni - September

Fisolen werden auch grüne Bohnen genannt. Jedoch weisen sie nicht den typischen, herben Bohnengeschmack auf. Vor allem junge Fisolen haben einen milden und sehr neutralen Geschmack. Daher werden sie gerne mit deftigem Speck zubereitet.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Fisolen überzeugen vor allem durch ihren hohen Proteingehalt, der sie zu einer wertvollen Quelle an natürlichem Eiweiß macht. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe wirken sich förderlich auf die Verdauung aus.

Sie enthalten auch reichlich Nicotinsäure. Diese unterstützt alle Enzyme, die für ein gesundes Blut verantwortlich sind. Fisolen liefern außerdem viel Panthothensäure, auch Vitamin B 5 genannt - ein hochwirksames Anti-Stress-Vitamin. Wer viel zu tun hat und unter Leistungsdruck steht, sollte Fisolen essen.

Die Hülsenfrucht weist auch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen sowie eine Vielzahl an Vitaminen auf. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, so genannte Saponine, wirken krebsvorbeugend, cholesterinsenkend, antimikrobiell und entzündungshemmend.

Frische Fisolen aber nie roh essen! Sie enthalten den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin. Dieser löst Erbrechen, Durchfall und schwere Magen-Darm-Beschwerden aus und kann sogar tödlich sein. Durch Hitze wird dieser Stoff abgebaut.

Lagerung

Frische Fisolen sind schlecht haltbar. Ohne Kühlung bleiben sie nur wenige Stunden frisch. Deshalb wird ein großer Anteil der Ernte industriell verarbeitet.

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen können Fisolen im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage gelagert werden. Welke Bohnen können vor dem Putzen für 15 Minuten in kaltes Wasser gelegt werden - und sehen dadurch wieder frischer aus.

Rezeptvorschläge

Fisolengulasch

Zutaten:

1 Becher Sauerrahm	1 Karotte
1 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	1l Wasser
4 Kartoffeln	1 EL Paprikapulver
300g Fisolen	1 Prise Majoran
120g Wurst	2 TL Öl



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und die Gewürze unterrühren. Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dazugeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Die Wurst in Scheiben schneiden und mit den Fisolen in den Topf geben. Für 10 Minuten ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen und ab und zu durchrühren. Vor dem Servieren Sauerrahm einrühren und bei Bedarf nochmals würzen.

eingelegte Fisolen

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Fisolen
1/2 TL Salz
1 Zwiebel (groß)
1 Msp. Pfeffer
5 EL Essig
1/2 Becher Öl



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Fisolen waschen, putzen und nudelig schneiden.

In einem Topf die Fisolen knapp mit Wasser bedecken, mit wenig Salz, Essig, etwas Pfeffer weichkochen, kurz vor Ende den Zwiebel mitkochen, sofort heiß in Gläser füllen. Die Oberfläche dünn mit Öl abdecken, dicht verschließen.