



Rezepte aus dem Hessenpark

Graupen und Bohnenkerne

Bohnenkerngemüse

400 Gramm Bohnenkerne
1 - 1,5 Liter kaltem Wasser
1 ganzen Zwiebel
1 Lorbeerblatt

30 Gramm Fett
20 Gramm Mehl
250 - 500 Milliliter Kochflüssigkeit

in etwa
über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit
und
ohne Zugabe von Salz (!) weichkochen. Je nach Art
und Größe der Bohnenkerne dauert das 45 bis 90
Minuten. Eine helle oder dunkle Mehlschwitze
(passend zu den gewählten Bohnenkernen)
herstellen aus

und
Die Soße fünf Minuten aufkochen. Die Bohnenkerne
zugeben, nochmals kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer
und etwas Essig abschmecken. Dieses Gericht wird
mit Brot gegessen.

Graupen

2 Esslöffel Öl
1 klein geschnittene Zwiebel
250 Gramm Graupen
750 Milliliter Brühe

Salz
Butter
geriebenen Käse

erhitzen, darin
hellgelb dünsten,
zugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit
auffüllen, kurz aufkochen lassen, und dann bei
geringer Hitze ausquellen lassen. Dauer etwa 30
Minuten (Garprobe). Abschmecken mit
und je nach Geschmack
und/oder
zugeben. Dieses Gericht eignet sich als Beilage
anstelle von Reis.