

## Masai Bohnen vom Biohof Scheibler in Oftringen

Der Betrieb von **Dieter und Carole Scheibler** aus **Oftringen** umfasst rund 35 Hektaren.

Gemüse und Ackerbau sind zwei wichtige Betriebszweige. Im Gemüsebau werden vor allem **Bohnen, Erbsen und Spinat** angepflanzt.

Beim Ackerbau sind **Weizen** und **Dinkel** die zwei Hauptkulturen.



Auf dem Biohof Scheibler werden auch **Mutterkühe** und **Poulets** nach den strengen Richtlinien von Bio Suisse und KAG gehalten. Die Familie Scheibler hat fünf Kinder, David, Oliver, Lena, Sandro und Remo. Der Bruder von Dieter ist auch im Familienbetrieb tätig und ist der **Betriebsleiter** des **Lerbaldenhofes**, ein neuer Hofteil in Oftringen. Zum Betrieb gehört auch ein Hofladen mit mehr als 400 Artikeln für das tägliche Leben.

Die Masai-Bohnen sind ausgesprochen feine und zarte Bohnen. Die Bohnen sind **frisch von Hand geerntet** und können gut einige Tage im Gemüsefach aufbewahrt werden. Damit die feinen Bohnen nicht austrocknen, sollten diese in einem Plastikbeutel aufbewahrt werden.

Beachten Sie unser **Rezept** auf der nächsten Seite.

Bohnen werden heute fast nur noch maschinell geerntet. Nach der Ernte werden die Bohnen sofort geschwellt und „schockartig“ tiefgefroren. Durch die maschinelle Ernte werden die Bohnen verletzt und weisen viele Bruchstellen auf. Oft werden in den Verkaufsläden maschinell geerntete Bohnen als „frische Bohnen“ verkauft. Diese Bohnen werden wegen den vielen Bruch- und Schnittstellen schnell braun und sehen nicht mehr appetitlich aus. **Wir haben diese Bohnen exklusiv für Sie von Hand gepflückt!**

Die Bohnen haben keinen „Faden“ der abgerüstet werden muss. **Das eigentliche Rüsten dieser Bohnen entfällt.** Nur der Bohnenansatz wird am besten mit dem Finger abgeknickt. Der Bohnenspitze ist sehr zart und sollte auf keinen Fall abgeschnitten werden.

## Bohnensalat – Rezept-Empfehlung vom Bohnenbauer!

Diese ganz frischen Bohnen eignen sich hervorragend für Bohnen-Salat.

### Zutaten

- Frische handgepflückte Bohnen von bio-direct.ch
- Italienische Salatsauce
- 2 Knoblauch-Zehen
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni oder einige Cherry-Tomaten

### Zubereitung

Die Bohnen in ein wenig Salzwasser knapp weichkochen. Das Wasser abschütten und die Bohnen mit dem Messer halbieren.

Als Basis für die Salatsauce empfehlen wir ein Italienisches Grundrezept. Die Zwiebeln grob hacken, die Knoblauchzehen in feine Scheiben und die Peperoni in Würfel schneiden. Die Bohnen in die Schüssel geben und untereinander mischen. Der Bohnensalat schmeckt auch hervorragend in lauwarmem Zustand.



**Probieren Sie es aus!**