

# Fisolen mit Erdäpfel



## Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (*siehe Blog: Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

---

# Sommer-Wok mit Couscous



Für dieses Gericht haben wir **Frühkarotten, Fisolen, Frühkraut und Zwiebeln** geputzt, geschnippelt und im Wok angebraten, mit etwas **Sojasoße** abgelöscht und bißfest garen lassen.

Währenddessen eine Tasse **Couscous** mit etwas Salz und einer Tasse kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen.

Zu guter Letzt beides vermischen und genießen!



# Fisolengemüse mit Polenta



Wir haben 1kg **Tiefkühlfisolen** mit kleingehacktem Wurzelgemüse (**Karotten, Petersilwurzel und Sellerie**) gekocht und ein wenig mit „**Fixeinbrenn**“ gebunden (siehe [Rezept „Fixeinbrenn“](#) oder Rezept Platterbsen) und mit **Salz und Pfeffer** abgeschmeckt.

Für den Polenta die 3-fache Menge Wasser mit Salz zum Kochen bringen, dann den **Polenta** einrühren. aufkochen lassen und kurz ziehen lassen.

Gemeinsam anrichten und genießen!

---

## **Bohnen, Fisolen und Erpfisalat mit Rauchwurzeln**



Bohnen, Fisolen und Erpfisalat mit Rauchwurzeln

BOHNEN mind. 4 Stunden einweichen, Einweichwasser abgießen und mit frischem Wasser kochen (30 min im Druckkochtopf) mit Salz, Essig und Öl marinieren.

FISOLEN putzen, schneiden, kochen, mit Zwiebel, Knoblauch, Salz Essig und Öl anmachen

ERDÄPFEL kochen, schälen, in Scheiben schneiden und Salz, Zucker, Essig, Öl hinzufügen.

Zum Abschluss RAUCHWURZEN (gibt es im Formosa, 1060, Barnabitengasse 6) schneiden, anbraten und über die Salate geben.

Das ist zugegebenermaßen eine recht aufwändige Komposition, aber sie läßt keine Wünsche offen.

Guten Appetit!