

# Tuinbonen



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** 25 minuten

**Seizoen:** mei t/m augustus



## Ingrediënten

- 1 bosje bonenkruid (ca. 50 gram) of 1 bosje peterselie
- 200 ml kookroom
- 1 el maïzena
- 4 kilo tuinbonen in de peul of 750 gr gedopt
- 150 g plakjes bacon
- zout en peper

## Bereidingswijze

1. Haal de blaadjes van de steeltjes van het bonenkruid of de peterselie en hak de blaadjes klein. Roer een klein scheutje kookroom door de maïzena en meng door elkaar tot een papje. Dop de tuinbonen.

2. Kook de tuinbonen in ca. 8 minuten nét gaar. Bak intussen de plakjes bacon in een koekenpan met anti-aanbaklaag knapperig en lichtbruin. Verhit in een saus- of steelpan de kookroom. Roer het bonenkruid/peterselie erdoor. Voeg als de kookroom kookt het maïzenapapje toe en bind hiermee de room tot een saus. Breng de saus op smaak met zout en peper. Laat de tuinbonen uitlekken. Schep de bonen in een warm gemaakte schaal en giet de saus over de bonen. Leg de plakjes bacon er bovenop.

## Tenslotte

Met deze zomergroente kan iedereen letterlijk zijn eigen boontjes doppen. Tuinbonen zijn de zaden van een vrij grote, viltachtige peul. Er zitten 2 tot 5 zaden in een peul. Jonge, niet te grote zaden zijn het lekkerst met hun zachte, volle smaak. Tuinbonen worden ook wel 'dikke duimen' of, in Brabant 'boeren boxen' genoemd. Tuinbonen worden al heel lang verbouwd: al in 6000 v.Chr. De zaden waren toen echter nog vrij klein en zijn voor het eerst gevonden bij archeologische opgravingen bij Nazareth in Israël. Wanneer verse tuinbonen niet meer verkrijgbaar zijn heb je met diepvries tuinbonen een goed alternatief. Diepvries tuinbonen zijn gewoon bij de supermarkt te koop. Gedroogde tuinbonen zijn ook heerlijk en het hele jaar verkrijgbaar. Kortom, ook buiten het verse tuinbonen seizoen kun je genieten van de tuinboon. Voor **Tuinbonen met crème fraîche** 4 kilo tuinbonen doppen en wassen. 1 ui pellen en snipperen. In een pan de bonen in weinig water met zout en het takje bonenkruid in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Intussen in een andere pan 25 gr boter verhitten. Hierin de ui ca. 5 minuten zachtjes bakken. 1 klein bekertje crème fraîche en 1 tl gedroogde majoraan/marjolein toevoegen. Zonder deksel zachtjes ca. 5 minuten laten koken. Naar smaak peper en zout toevoegen. De bonen afgieten en door de saus mengen. De bonen met de saus overdoen in een schaal. Voor **Tuinbonen met Zeeuws spek** dop je 4 kilo tuinbonen in de peul (één keer, niet dubbeldoppen; het grijze velletje blijft). Pel 1 rode ui, snijd hem in de lengte door en snij de helften in dunne plakken. Bak ze op halfhoog vuur in 50 gr boter tot ze zacht zijn; een minuut of 3. Voeg de tuinbonen toe en zout, sluit de pan en smoor een kleine 10 minuten. Bak ondertussen 100 gr Zeeuws spek in plakjes knapperig in een koekenpan; als het goed is hoeft daar helemaal geen extra vet bij. Verkruimel het daarna. Meng 125 ml crème fraîche door de tuinbonen en kook zonodig zonder deksel eventjes in tot het vocht sauzig is. Roer 10 blaadjes fijngesneden basilicum en wat peper door. Strooi het knapperige spek er pas op het laatst over, anders wordt het weer zacht. Tenslotte **Tuinbonen met roerei** voor 2 personen. 2 kilo tuinbonen doppen. In pan met weinig water, 1 el melk en zout, tuinbonen in ongeveer 10 tot 15 min. gaarkoken. Afgieten. 1 ui pellen en snipperen. 50 gr gesneden kipfilet (vleeswaren) in stukjes snijden. 1 tomaat inkruisen, onder dompelen in kokend water en ontvellen. Halveren en pitjes verwijderen. Vrucht vlees in kleine stukjes snijden. In kopje 2 takjes peterselie fijnknippen. In kom doen: 3 eieren, 2 el melk, 1 el tomatenketchup, 2 el geraspte belegen kaas, zout en peper. Loskloppen. Kipfilet, peterselie en tomaat erdoor roeren. In braadpan 25 gr boter verhitten. Ui ongeveer 3 min. zachtjes bakken. Eimengsel en tuinbonen toevoegen. Al roerende ei langzaam laten stollen tot glanzende massa. Over 2 borden verdelen. Lekker met (volkoren) brood.