



AUTORIN: SOPHIA HBLW SAALFELDEN

Kraftpaket Käferbohne: Regionales Superfood mit Gesundheitsboost

Die steirische Käferbohne ist mehr als nur ein regionales Produkt – sie gilt als echtes Nutraceutical und verbindet Genuss mit Gesundheit. Mit ihrer feinen, nussigen Note wird die „Allrounder-Bohne“ zu einem Highlight auf vielen Tellern.

Antioxidative Kraft für den Zellschutz

Als besonders bemerkenswert gilt der hohe Gehalt an wertvollen Antioxidantien, die als sekundäre Pflanzenstoffe eine entzündungshemmende und immunstärkende Wirkung auf unseren Körper haben. Durch ihre Fähigkeit, freie Radikale in unserem Körper zu neutralisieren, schützen sie unsere Zellen vor oxidativem Stress und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Prävention chronischer Krankheiten.

Reiche Quelle an Vitaminen und Mineralstoffen

Weiters enthalten Käferbohnen auch eine Vielzahl an Vitaminen, insbesondere B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel wichtig sind. Auch die enthaltenen Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen haben eine zentrale Rolle für unsere Vitalität: Sie fördern die Funktion von Muskeln und Nerven, was nicht nur für SportlerInnen, sondern auch für Menschen in stressigen Alltagssituationen von Vorteil ist.

Ballaststoffe als Schlüssel zur Gesundheit

Das Reichtum an Ballaststoffen ist ein weiterer ernährungsphysiologischer Vorteil der Bohne. Diese unlöslichen Kohlenhydrate erhöhen das Sättigungsgefühl, fördern eine gesunde Darmflora und können zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

ZUTATEN

200 g gekochte Käferbohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

70 g Haferflocken

1 EL Tomatenmark

1 EL Senf

2 EL Sojasauce

2 EL gehackte Petersilie

Pflanzenöl (z.B. Olivenöl)

Salz, Pfeffer, Oregano, Majoran, Paprikapulver, Chilipulver

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehe klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Karotte fein raspeln. Gekochte Käferbohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch und die geraspelte Karotte zu den Bohnen geben. Restliche Zutaten hinzufügen und vermischen. 30 Minuten ziehen lassen. Gleich große Patties formen. Patties in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 4 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.

