



Die Faschingszeit sind vorbei und nun ist Fastenzeit! Wo ich hinhöre, höre ich „Verzicht auf Zucker, Verzicht auf Alkohol, Verzicht auf Weizen usw.“. In dem wunderbaren Buch von Sophia Hoffmann „ZERO WASTE KÜCHE“ schreibt sie, dass sie einmal im Jahr 4 Wochen lang keine neuen Vorräte kauft, um im Schrank angesammelte Reissorten, Nudeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und was sich da sonst noch so findet, aufzubrauchen! Für mich ist auch das eine Form des Fastens: Verzicht auf Konsum – oder einfach „Schrank-Fasten“, wie ich das jetzt nenne. ☺

Also bin ich mal in die Tiefen meines Vorratschrankes getaucht und habe dort eine längst vergessene Köstlichkeit, die ich von meinem letzten Österreicherurlaub mitgebracht habe, wiederentdeckt: KÄFERBOHNEN ☺ ... und im Kühlschrank fand ich noch verweiste Yufkateigblätter! Eine perfekte Kombi für einen leckeren Resteessen ... ☺

### NANA SAGT ...

*Auf alle unsere feinen gesunden Speisen passt noch das geniale WURZELKRAFT-Pulver von Jentschura. Da geben wir einfach einen Teelöffel drüber und essen geballte GESUNDHEIT. Mahlzeit! ☺*

## KÄFERBOHNEN-KÖRBCHEN

### Zutaten für 6 Körbchen

- 3 Yufkateigblätter (alternativ: Strudelteigblätter)
- 250g getrocknete Käferbohnen (oder eine Dose bereits Gegarte)
- 4 mittlere vorwiegend festkochende Pellkartoffeln
- 1 gelbe Zwiebel
- Butter
- 3 Eier
- 150g Schmand
- 2 EL Milch
- Nach Geschmack gehackte Petersilie, Kerbel, Majoran (getrocknet geht natürlich auch, dann wird auch dort gleich mal aufgeräumt)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Käferbohnen gut waschen und dann am besten über Nacht in reichlich Wasser einweichen; am nächsten Tag die Bohnen direkt im Einweichwasser einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze weich dünsten (oder nach dem Aufkochen im Garsack gar ziehen lassen). Die Kartoffeln kochen – wie eben Pellkartoffeln gekocht werden und noch heiß pellen und nach dem Auskühlen in Würfel schneiden Die Zwiebel klein würfeln und in Butter goldgelb rösten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

6 Förmchen einer Muffinform mit Butter einfetten, ein Ei mit der Milch verquirlen. Die Yufkateigblätter ausrollen und jedes Blatt in 4 Quadrate schneiden. Jedes Quadrat mit der Eiermilch einpinseln und vorsichtig 2 Quadrate übereinanderlegen und in die Muffinmulde drücken. Hier braucht es etwas Feingefühl ☺

Bohnen und Kartoffelwürfel in einer Schale mischen und alle etwas mit einer Gabel zerdrücken – nur ein bisschen für die Cremigkeit! Zwiebeln, Kräuter, Salz und Pfeffer und zu der Bohnen-Kartoffelmischung geben. Die restlichen Eier mit dem Schmand verrühren und ebenfalls zu der Mischung geben – alles gut verrühren.

Die ganze köstliche Komposition in die vorbereiteten Yufkateigkörbchen füllen und dann für 30 Minuten in den Backofen geben. Nach ca. 10 Minuten den Backofen auf etwa 150 Grad hinunter drehen, da die Ränder der Yufkateigkörbchen sonst zu braun werden!

Guten Appetit!