

## Pressemitteilung

### **Weißer Bohnen, weiße Weihnachten!**

#### **Die perfekte Ergänzung zur gesunden Ernährung im Winter**

*Mit Rezept: Entenbrust auf weißem Bohnenpüree und Rotkohl mit Rotwein-Schalotten-Sauce*

Im Eintopf, in der Suppe oder als Baked Beans mit Tomatensauce - weiße Bohnen finden sich in vielen klassischen Rezepten. Doch die bescheidene weiße Bohne kann auch ganz elegant daherkommen. Sie glänzt in ausgefallenen Salaten oder als cremiges aromatisiertes Bohnenpüree beim Weihnachtsessen. Weiße Bohnen sind eine hervorragende Ergänzung für eine gesunde Ernährung im Winter, um das Immunsystem zu stärken und den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

#### **Reich an Proteinen und Ballaststoffen**

In den Wintermonaten ist es wichtig, ausreichend Eiweiße - auch Proteine genannt - zu sich zu nehmen, um die Muskelmasse zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen sind dabei eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Der hohe Ballaststoffgehalt ist zudem gut für die Verdauung und trägt zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl bei. So liefern weiße Bohnen mit ihren Inhaltsstoffen eine nachhaltige Energiequelle, die den Körper wärmt und für Vitalität sorgt. Weiße Bohnen sind darüber hinaus reich an Vitaminen wie B1, B6 und Folsäure sowie an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium. Diese Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und der Förderung der allgemeinen Gesundheit.

#### **Kulinarische Vielfalt mit weißen Bohnen**

Die Vielseitigkeit weißer Bohnen beschränkt sich jedoch nicht nur auf ihre Inhaltsstoffe. Von herzhaften Eintöpfen über Salate bis hin zu Suppen – die weiße Bohne verleiht jedem Gericht eine besondere Note und kann mannigfaltig eingesetzt werden. Ob als Hauptbestandteil oder als Beilage, die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos und die gute Nachricht ist: es geht auch ohne langes Einweichen. Schonend vorgegarte Bohnen aus der Dose erleichtern den Küchenalltag. Nicht nur die Einweichzeit wird gespart, sondern auch die Kochzeit und die Energie, die für das lange Kochen aufgewendet werden müsste. Wer also Zeit und Energie sparen will, greift zu Bohnen aus der Dose, denn insbesondere der Gehalt an Mineral- und Ballaststoffen geht in der Dose nicht verloren. Hülsenfrüchte sind als Produkt in der Dose eine wertvolle Alternative, die auch von professionellen Köchen geschätzt wird.

Der Foodblogger Malte Adrian hat für die Initiative weissblech-kommt-weiter.de ein Weihnachtsrezept entwickelt, bei dem Entenbrust auf einem cremigen Bohnenpüree mit Rotkohl und einer Rotwein-Schalotten-Sauce serviert wird. Das aromatisierte Bohnenpüree und der Rotkohl werden mit Cannellini-Bohnen bzw. Rotkohl aus der Dose zubereitet. Der Foodblogger, der mit seinen Gerichten jeden Monat 500.000 kochbegeisterte Menschen erreicht, will damit auf die Vorteile von Lebensmitteln aus der Dose aufmerksam machen.

## Knusprige Entenbrust auf cremigem Bohnenpüree und Rotkohl mit einer Rotwein-Schalotten-Sauce



### ZUTATEN

#### Bohnenpüree

- 2 Dosen Weiße Bohnen
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 100 ml Gemüsefond
- 30 ml Sahne

#### Rotkohl

- 4 Scheiben Bacon
- 1 Schalotte
- 50 ml Portwein, alternativ Traubensaft o. alkoholfreier Wein
- 1 Apfel
- 1 EL Brauner Zucker
- 1 Dose Rotkohl
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- Salz

#### Rotwein-Schalotten

- 200 g Schalotten
- 100 ml Rotwein
- 40 ml Portwein
- 1,5 EL Puderzucker
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 1 Sternanis

#### Rotwein-Soße

- 125 ml Rotwein
- 125 ml Portwein
- 80 ml Rinderfond
- 1,5 EL Marsala
- 1 EL Zucker
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Speisestärke
- Salz

#### Entenbrust

- 4 Entenbrüste
- 1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer, Zucker
- 1 TL helle Sojasoße
- 1 TL Honig

## ZUBEREITUNG

### Bohnenpüree

- Die Bohnen abgießen und mit Wasser abspülen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Eine Pfanne mit passendem Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Öl hineingeben und die Schalottenwürfel im Öl glasig anschwitzen, dabei leicht salzen.
- Kräuter, Knoblauch und weiße Bohnen in die Pfanne geben und 5 Minuten anschwitzen. Den Gemüsfond angießen und alles zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Kräuter entfernen und Bohnen samt Fond sowie Sahne in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

### Rotkohl

- Den Bacon würfeln. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln und den Apfel schälen und würfeln.
- Den Bacon in einem Topf mit passenden Deckel knusprig auslassen. Die Schalotten schälen und in den Topf geben, sobald der Bacon knusprig geworden ist. Glasig anschwitzen und dabei leicht salzen.
- Den Portwein oder die alkoholfreie Alternative angießen und bei kleiner Hitze verkochen lassen. Die Apfelwürfel zufügen und 2 Minuten anschwitzen. Den braunen Zucker zufügen und karamellisieren lassen.
- Den Rotkohl sowie den Apfelsaft in den Topf geben. Zimtstange und Nelken zufügen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Rotkohl die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Rotwein-Schalotten

- Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Die Zimtstange, Thymian, Sternanis, Gewürznelken sowie die Schalotten in den Topf geben.
- Die Flüssigkeit bei kleiner Hitze vollständig einköcheln lassen, dabei zwischendurch vorsichtig umrühren. Die Rotwein-Schalotten beiseitestellen.

### Rotwein-Soße

- Den Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen und die Zwiebelstreifen hinzugeben. Die Zwiebeln 1 Minute anschwitzen und danach mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen.
- Den Marsala, Rinderfond und Thymian hinzufügen und die Flüssigkeit offen auf ca. 120 ml einköcheln lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und aufkochen.
- 1 EL Speisestärke in 3 EL kaltes Wasser oder kaltem Fond einrühren und die Soße damit auf die gewünschte Konsistenz andicken lassen.
- Die Rotwein-Schalotten in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Entenbrust

- Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Entenbrust salzen und pfeffern und auf der Fleischseite mit ein wenig Fünf-Gewürze-Pulver würzen.
- Eine Pfanne sehr heiß werden lassen und die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die trockene Pfanne legen. Sobald die Haut eine schöne Farbe bekommen hat und das Fett aus der Haut ausgelassen wurde, die Brust umdrehen und 1 Minute anbraten.
- In der Zwischenzeit die Sojasauce mit dem Honig verrühren.
- Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und auf den Gitterrost (Fettauffangschale unterlegen) legen. Ein Fleischthermometer in die Mitte der Entenbrust stechen und die Haut mit der Sojasaucen-Honig-Mischung bestreichen.
- Im vorgeheizten Ofen auf die gewünschte Kerntemperatur (ca. 62 Grad) garen. Bei Bedarf zwischendurch nochmal mit der Mischung bestreichen, aber aufpassen, dass die Haut nicht zu dunkel wird.
- Das Fleisch vor dem Aufschneiden mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Mit dem Bohnenpüree, Rotkohl und der Rotwein-Schalotten-Soße servieren.

Ungefähre Nährwerte pro Portion

Kalorien: 554kcal | Kohlenhydrate: 36g | Eiweiß: 48g | Fett: 13g | Zucker: 18g

Das Rezept mit ausführlicher Beschreibung sowie weitere Informationen zur Recyclingfähigkeit von Weißblech - dem Material, aus dem die Lebensmitteldosen bestehen - finden Sie auch auf der Seite von [weissblech-kommt-weiter.de](http://weissblech-kommt-weiter.de) oder auf dem [Instagram Kanal](#) der Initiative.

## Weiteres Bildmaterial:



**Kostenfreie Verwendung bei Nennung der Bildquelle:**  
[malteskitchen.de/](http://malteskitchen.de/) [www.weissblech-kommt-weiter.de](http://www.weissblech-kommt-weiter.de)

**Bilddownload** auf den Presseseiten von [weissblech-kommt-weiter.de](http://weissblech-kommt-weiter.de)

## Pressekontakt

Marco Cabras  
[Weissblech-kommt-weiter.de](http://Weissblech-kommt-weiter.de)

Tel.: 0211 863 949 22

E-Mail: [info@weissblech-kommt-weiter.de](mailto:info@weissblech-kommt-weiter.de)