Kidneybohnen

phaseolus vulgaris

Rote Bohne, Indianerbohne, Feuerbohne, kidney bean (eng.), haricot rouge (franz.), rajma (ind.), fagiolone (ital.), barbunya (türk.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Bohnen (phaseolus)

Beschreibung


Kidneybohnen

Die Kidneybohne ist eine Sorte der Gartenbohne (Phaseolus vulgaris). Sie ist wegen ihrer optischen Ähnlichkeit in Form und Farbe nach der Niere benannt (kidney = englisch für Niere).
Kidney-Bohnen sind einjährige, frostempfindliche Pflanzen. Sie werden nur 30 bis 60 cm hoch, die Hauptwurzel ist schwach ausgeprägt. Ihre Blätter sind dreizählig. Die Blüten stehen wechselständig zu mehreren in Trauben und sind etwa 1 bis 2 cm groß. Rote Kidneybohnen sollten nicht mit der Adzukibohne (Vigna angularis) und der Feuerbohne (Phaseolus coccineus) verwechselt werden.Kidneybohnen
gibt es in verschiedenen Farben. Dementsprechend ist Bohne nicht gleich Bohne, da sie sich alle aufgrund von Farbe, Form und Geschmack erheblich voneinander unterscheiden. Es werden, anders als z. B. bei grünen Bohnen, nur die Bohnenkerne ohne Hülsen verzehrt. Die gängigste Variante im deutschsprachigen Raum ist dunkelrot, mit einer nierenartigen Form, und wird daher auch als Rote Bohne bezeichnet.

Nährwerte von 100 g getrockneten Kidneybohnen

Kalorien	295
Eiweiß	21 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	36,5 g
Ballaststoffe	21 g

Herkunft

Nachweislich kommt die Kidneybohne aus Peru und hat in der Kolonialzeit den Weg nach Europa gefunden. Auch in Asien ist sie inzwischen bekannt. Wie alle anderen Bohnen benötigt auch die Kidneybohne für das Wachstum ein feuchtes Klima, weshalb die Bohne hauptsächlich in Afrika und Amerika angebaut wird. Doch auch in China gibt es sie mittlerweile häufig.

Aroma

Kidneybohnen haben einen typisch süßlichen, an Esskastanien erinnernden Geschmack und eine angenehm weichen mehlige Konsistenz.

Verwendung

Kidneybohnen aus der Dose lassen sich am schnellsten zubereiten, denn man braucht sie nur in einem Sieb abspülen, um die Flüssigkeit aus der Dose zu entfernen.
Getrocknete Kidneybohnen müssen vor der Zubereitung etwa 12 Stunden in Wasser eingeweicht

© 2026 coquina.de

werden. Anschließend können sie etwa 45 bis 60 Minuten gargekocht werden. In einem Schnellkochtopf halbiert sich die Garzeit.
Kidneybohnen eignen sich gut für die Zubereitung von Salaten, Gemüseeintöpfen oder Aufläufen. Ein kulinarischer Klassiker ist das mexikanische »Chili con carne«, das sich natürlich auch »sin carne« herzhaft zubereiten lässt. Zerstampfte oder pürierte Kidneybohnen können Sie für Gemüsebratlinge verwenden.
Die Kidneybohne ist eine Hülsenfrucht und reich an Stärke und Kohlenhydraten und ersetzt somit problemlos eine sogenannte Sättigungsbeilage wie beispielsweise Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Einkauf / Aufbewahrung

Kidneybohnen werden im Handel in getrockneter Form oder in der Dose angeboten. Wenn Sie die Bohnen vorzugsweise als getrocknete Ware einkaufen möchten, lohnt sich ein Besuch im Reformhaus oder Bioladen. Dosenware ist praktisch in allen Supermärkten im Sortiment enthalten.
Getrocknete Kidneybohnen halten sich bei luftdichter, dunkler und trockener Lagerung sehr lange. Kidneybohnen aus der Dose bleiben fast unbegrenzt gut genießbar.

Gesundheit

Kidneybohnen enthalten das giftige Phytohämagglutinin, sodass sie nur gekocht verzehrt werden dürfen.
Kidneybohnen sind ausgesprochen fettarm. Rund 150 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm getrocknete Kidneybohnen unterstützen sie das Nervensystem und fördern die Muskelbildung. Bohnen aus der Dosen enthalten noch 63 Milligramm pro 100 g Bohnen. Kidneybohnen sind reich an Vitaminen wie Niacin, Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12 und Vitamin E.
Wenn Sie nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten Unverträglichkeiten wie etwa Blähungen feststellen, können Sie dies bei der nächsten Zubereitung von Kidneybohnen vermindern, indem Sie ihr Gericht mit Kümmel, Kreuzkümmel, Anis oder Fenchel abschmecken.
Aufgrund ihres hohen Gehaltes an Ballaststoffen trägt der Verzehr von Kidneybohnen dazu bei, das Risiko für koronare Herzerkrankungen zu senken. Mineralstoffe, wie Folsäure und Magnesium, senken das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.

Geschichte

Früher war die Gartenbohne, zu denen auch die Kidney-Bohne gehört, eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Menschen. Die ältesten Funde stammen von der Guitarrero-Höhle in Peru und wurden auf etwa 6000 v. Chr. datiert. Samen und Hüllen waren damals allerdings noch viel kleiner als die der heutigen Sorten.
In präkolumbischer Zeit verbreitete sich der Gartenbohnen-Anbau in Amerika sehr weit. Die Gartenbohne war neben Kürbis und Mais die wichtigste Nahrungspflanze. Nach Europa gelangte das Gemüse dann erst im 16. Jahrhundert.

Mythologie

Im antiken Ägypten galt die Bohne als Leib des Osiris. Das Essen von Bohnen war gleichbedeutend mit dem Essen der eigenen Ahnen.
Nach Plinius versteckten sich in Bohnen die Seelen, die versuchten, wiedergeboren zu werden, um von Frauen gegessen zu werden. In einigen Gegenden des Mittelmeers gab es deswegen Verzehrtabus.

© 2026 coquina.de