

# Schnippelbohnen (Salz-Schneidebohnen): Tradition, Zubereitung & köstliche Rezepte

## Ein Stück kulinarisches Erbe – herzhaft, hausgemacht und voller Geschmack

**Schnippelbohnen**, auch bekannt als **Salz-Schneidebohnen**, sind eine beliebte norddeutsche Spezialität mit langer Tradition. Die in Salz konservierten **grünen Bohnen** sind nicht nur ein Produkt aus früheren Zeiten der Vorratshaltung – sie bieten auch heute noch einen **einzigartigen, herzhaften Geschmack** und vielfältige Möglichkeiten für traditionelle wie kreative Gerichte.

---

## Tradition & Ursprung der Schnippelbohnen

Das **Schnippeln und Salzen von Bohnen** war über Jahrhunderte hinweg eine bewährte Methode, um die **Ernte haltbar zu machen**. Die **fermentierten oder getrockneten Bohnen** waren in den Wintermonaten eine wertvolle Vitaminquelle und sind heute wieder gefragt – sei es aus **Nostalgie, Nachhaltigkeit oder Genussbewusstsein**.

Die **Zubereitungsmethode wurde über Generationen weitergegeben** – und ist in vielen Familien bis heute fester Bestandteil der regionalen Hausmannskost.

---

## So werden Schnippelbohnen traditionell zubereitet

1. **Frische grüne Bohnen** werden in feine, kurze Streifen geschnitten – daher der Name "Schnippelbohnen".
2. Anschließend werden sie **großzügig mit Salz bestreut**.
3. Je nach Region oder Familienbrauch werden sie:
  - **fermentiert** (ähnlich wie Sauerkraut),
  - oder **luftgetrocknet** und später eingeweicht.
4. Vor der Zubereitung sollten die Bohnen **gut abgespült und ggf. gewässert** werden, um überschüssiges Salz zu entfernen.

---

## Köstliche Rezepte mit Schnippelbohnen

### 1. Schnippelbohnen-Eintopf

Ein echter Klassiker! Mit **Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und etwas Speck** oder Mettwurst ergibt sich ein **deftiger, sättigender Eintopf** – perfekt für kalte Tage.

### 2. Schnippelbohnen-Salat

Frisch und würzig: **Abgespülte Schnippelbohnen** mit **Tomaten, Zwiebeln, Kräutern** und einem **leichten Zitronen-Dressing** – ideal als Beilage oder sommerliche Vorspeise.

### 3. Schnippelbohnen-Pfanne

Mit **Zwiebeln, Paprika und Knoblauch** in der Pfanne angebraten und mit etwas Butter oder Schmand verfeinert – dazu **Bratkartoffeln oder Fisch**.

### 4. Schnippelbohnen-Suppe

Mit **Gemüsebrühe, Kartoffeln, Zwiebeln und Kräutern** zubereitet. Wer es cremiger mag, püriert die Suppe am Ende und gibt **etwas Sahne** hinzu.

### 5. Schnippelbohnen-Curry

Ein ungewöhnlicher Twist: In einer **würzigen Kokos-Tomaten-Currysoße** gegart, mit **Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer** abgeschmeckt. Serviert mit **Reis oder Fladenbrot** – ein aromatischer Genuss!

## Zubereitungstipps: Geschmack abrunden & mildern

- Der **salzige, leicht fermentierte Geschmack** kann durch das **Zugießen von Milch oder einem Löffel Sahne** in Eintöpfen oder Pfannengerichten angenehm abgerundet werden.
- **Separat gegarte Schnippelbohnen** lassen sich hervorragend mit **Salzkartoffeln und gebratenem Fleisch** kombinieren – traditionell, herzhaft, sättigend.

---

## Fazit: Tradition trifft Vielseitigkeit

**Schnippelbohnen** sind ein kulinarischer Schatz aus der Vorratsküche unserer Großeltern – heute wiederentdeckt als **regionaler Genuss mit Charakter**. Sie verbinden **Tradition, Geschmack und Nachhaltigkeit** in einer Form, die sowohl für **klassische Hausmannskost** als auch für **moderne Küchenideen** begeistert.

Ob als **kräftiger Eintopf, leichter Salat, herzhafte Pfanne** oder **exotisches Curry** – die **Salz-Schneidebohnen** bieten ein einzigartiges Geschmackserlebnis, das mehr verdient als nur ein Platz im Vorratsglas.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	90 kj
Brennwert in kcal	20 kcal
Fett	0,08 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,09 g
Kohlenhydrate	3,4 g
davon Zucker	0,07 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	3,3 g
Natrium	0 g

## Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH  
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel

**GreetFish GmbH**  
IdNr.: 58/200/11321  
USt-IdNr.: DE454426134  
Finanzamt: Emden