



BOHNEN REZEPTE



Rezept 9

Bohneneintopf mit Speck und Birnen – besser geht es nicht!

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, forum99.ch

Zutaten:

800	g	geräucherter Speck
2	l	Wasser
1	kg	grüne Bohnen, gerüstet, blanchiert
4	Stck.	festkochende Birnen, z.B. Qtee-Birnen (ein wenig unreif ist ok)
1		Zwiebel
2		Knoblauchzehen
50	g	Bratbutter
1	Zweig	Bohnenkraut Salz, Pfeffer
600	g	Kartoffeln, festkochend, geschält, gefällig geschnitten.

Gewusst?

Früher kam auf den Tisch, was die jeweilige Saison an Leckereien bereithielt. Ab August, wenn die Birnenbäume üppig mit Früchten behangen waren, und die Bohnen nur so sprossen, war es z.B. in Norddeutschland höchste Zeit für die geliebte Hausmannskost «Birnen, Bohnen und Speck».

Auch heute schmeckt der Klassiker im Spätsommer und Herbst gut. Die Birnen sind dann schön süß und geben dem herzhaften Gericht das gewisse Etwas. Wer Speck nicht mag, erfreut sich an der Kombination von Bohnen und Birnen.

Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
Bohnen waschen, rüsten.
- 2. Schritt** Speck im leicht gesalzenen Wasser 20 Min. kochen.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- 3. Schritt** Zwiebeln in Bratbutter andünsten, Bohnen begeben und mit dem Speckwasser auffüllen. Speck darüber legen und Kartoffeln dazu geben.

(Kartoffeln können auch separat gekocht werden.)
Bohnenkraut begeben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
Zugedeckt 30 Min. beim Siedepunkt köcheln lassen.
Ungeschälte Birnenhälften auf den Speck geben und noch 15 Min.
mitkochen.

4. Schritt Bohnen und Kartoffeln gefällig anrichten.
Speck schneiden und anrichten.
Mit Birnenhälften garnieren.

Tipp: Den Sud für eine Gemüsesuppe verwenden.
Vegetarische Variante: Nur Birnenbeilage oder Birnen in Kombination mit
Räuchertofu.

En Guete!

