

Dicke Bohnen mit Speck, Petersilienkartoffeln und Mettwurst

Dessert: Fruchtsalat

ESB Kochprojekt Rezept vom 15. Mai 2015

Zutaten

Dicke Bohnen mit Speck, Salzkartoffeln und Mettwurst

- 2 Gläser dicke Bohnen
- 100 g Speck
- 2 mittlere Zwiebeln
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- Frische Petersilie
- Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Mehl
- 4 Mettwürstchen

Fruchtsalat

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 250 g Erdbeeren
- Frische Zitrone
- Natreen Süße



Zubereitung

Dicke Bohnen mit Speck, Salzkartoffeln und Mettwurst

Die Bohnen abtropfen lassen und das Wasser auffangen.

Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Erst den Speck in einen Topf geben, anbraten, dann die Zwiebeln dazu geben. Mit Mehl bestäuben, gut umrühren und mit dem Bohnenwasser auffüllen. Bohnen, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer zugeben. Unter ständigem Rühren durchkochen lassen und gegebenenfalls nachschmecken.

Die Kartoffeln schälen, ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen, Wasser abschütten und die gehackte Petersilie unterheben.

Die Mettwürstchen in heißem Salzwasser erwärmen, aber nicht kochen.

Fruchtsalat

Das Obst waschen, schälen und entkernen, in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden und mit frischer Zitrone beträufeln. Mit Natreen abschmecken.