



Westfälisches Blindhuhn

Zutaten für 4 Personen:

250g weiße Bohnen
1 l Wasser
125g durchwachsenen Speck
375g grüne Bohnen
250g Möhren
250g Kartoffeln
250g Apfel
250g Birne
Salz, Pfeffer
Petersilie



Zubereitung:

Die weißen Bohnen am Vorabend waschen und in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser zum Kochen bringen und 45 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Danach den Speck hineinlegen und 30 Minuten weiterkochen. Inzwischen das Gemüse putzen, die Kartoffeln, Äpfel und Birnen schälen. Die Bohnen brechen, alles andere in Würfel schneiden und zusammen mit etwas Salz zu den weißen Bohnen geben. Das Gemüse bei gut geschlossenem Topf bei milder Hitze garkochen lassen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps für alle, die wie ich in 30 Minuten ein Gericht auf den Tisch bringen wollen:

Weißer Bohnen aus dem Glas in ein Sieb schütten, abspülen und abtropfen lassen. Speck würfeln und im Topf auslassen. Mit etwa 0,5 l Wasser ablöschen, gewürfelte Kartoffeln und Möhren sowie TK Bohnen zugeben. 10 – 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Währenddessen Apfel und Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zusammen mit den abgetropften weißen Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten garen. Mit viel TK Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Person:

296 kcal, 8g Eiweiß, 14g Fett, 29g Kohlenhydrate, 8g Ballaststoffe