

## Dicke Bohnen mit Schmorzwiebeln

### Für 4 Personen:

|                                |                      |                         |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 300 g Dicke Bohnen ohne Schote | 2 Zweige Bohnenkraut | 60 g magerer Bauchspeck |
| 150 ml Milch                   | 150 ml Sahne         | 2 EL Mehl Salz, P       |

### Für die Zwiebeln:

|                    |                  |      |
|--------------------|------------------|------|
| 200 g Perlzwiebeln | 3 Zweige Thymian | Salz |
| 2 EL Pflanzenöl    |                  |      |

Die Bohnen aus der Schote holen, für 1 min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend die innere Bohne aus der Haut quetschen.

Speck ohne Schwarte fein würfeln, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, dann das Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Milch und Sahne aufkochen lassen. Die geschälten Bohnen dazugeben, Bohnenkraut hacken und unterheben. Das Ganze für ca. 10 min. sanft köcheln lassen.

Die Zwiebeln kräftig anbraten und dann ca. 10 min in der Pfanne ziehen lassen, mit gezupftem Thymian noch mal durchschwenken und mit den dicken Bohnen anrichten.

Björn Freitag am 06. Februar 2021