

Dicke Bohnen mit Schmorzwiebelchen

Für 4 Personen

Für die Bohnen:

300 g dicke Bohnen ohne Schote 2 Zweige Bohnenkraut 60 g magerer Bauchspeck

150 ml Milch 150 ml Sahne 2 EL Mehl Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

200 g Perlzwiebeln, geschält, roh 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 11. April 2020