

Dicke Bohnen mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Dicke Bohnen – 1 kg Kartoffeln – Bohnenkraut – 2 Zwiebeln – Salz – 100 g Sahne oder Crème fraîche – 30 g Butter – 1 EL Mehl – ¼ l Wasser

Zubereitung:

- Die Kartoffeln abbürsten und in Salzwasser garen
- Die Bohnen aus den Schoten lösen, Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
- Bohnen zufügen und mit Mehl bestäuben, alles gut verrühren und mit Wasser ablöschen. Etwas Bohnenkraut und Salz zugeben.
- Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen
- Zum Schluss die Sahne unterrühren und bei Bedarf nachwürzen
- Dazu passt Speck oder Räuchertofu (je nach Geschmack): den Speck einfach mit den Bohnen in den Topf geben und dort erwärmen. Räuchertofu in Scheiben schneiden und in Öl goldbraun anbraten.

Wir wünschen guten Appetit!

