

# Milchbohnen (gestovte Bohnen)

## Zutaten | 4 Portionen

800 g	grüne Bohnen
40 g	Mehl
40 g	Butter
½ l	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
1 – 2 TL	gekörnte Brühe
1 Bd.	Petersilie
1 kg	Kartoffeln
300 g	gewürfelter Schinken

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Bohnen waschen, putzen und in 2 – 3 cm kleine Stücke schneiden. In ausreichend gesalzenem Wasser bissfest garen und abtropfen lassen.
- Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze herstellen.
- Diese mit Salz, Pfeffer, gekörnter Brühe, Muskat, gehackter Petersilie und einer Prise Zucker abschmecken.
- Die abgetropften Bohnen unterrühren.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Zusammen mit dem gewürfelten Schinken und den Bohnen servieren.

## Tipp:

Wenn es schnell gehen muss kann man auch tiefgekühlte Bohnen nehmen oder auf die schon fertig gegarten Bohnen aus der Dose zurückgreifen. Lässt man den Schinken weg hat man eine vegetarische Hauptspeise.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 684 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
578 kcal	19,4 g	64 g	31 g	319 mg