

# Bohnen, Birnen und Speck

## Zutaten | 6 Portionen

400 g	geräucherter, durchwachsener Speck
½ l	Wasser
800 g	grüne Bohnen
1 kl Zweig	Bohnenkraut
500 g	Kartoffeln
500 g	Birnen (Kochbirnen, regional)
2 EL	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	frische Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Den Speck in 1 cm dicke Scheiben schneiden und 5 Minuten in einem Topf mit ½ l Wasser kochen.
- Bohnen putzen, waschen, in Stücke brechen/ schneiden (ca. 3 cm) und mit dem Bohnenkraut zum Speck geben.
- Das Ganze 20 bis 25 Minuten weiterkochen.
- Kartoffeln schälen, würfeln und auf die Bohnen geben.
- Birnen schälen, halbieren, entkernen, auf die Kartoffeln geben und 15 Minuten weiterkochen lassen.
- Birnen und Speck aus dem Topf nehmen.
- Mehl mit etwas Wasser anrühren, in den Eintopf einrühren und kurz aufkochen lassen.
- Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und frischer, gehackter Petersilie abschmecken und mit den Birnen und Speckscheiben servieren.

## Tipp:

Bohnen aus der Dose, dem Glas oder tiefgekühlt verkürzen die Vorbereitungszeit, sie werden dann zum Schluss dazugegeben, da sie schon gar sind.

Wenn man Kochbirnen bekommt (regional), verwendet man diese im Ganzen und setzt sie oben auf den Eintopf zum Garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 462 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
382 kcal	19,9 g	34,3 g	16,6 g	124 mg