

Westfälisches Blindhuhn

Zutaten | 4 Portionen

250 g	weiße Bohnen
2 Scheiben	geräucherter Speck
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
300 g	Möhren
250 g	Äpfel
300 g	grüne Bohnen
2	Zwiebeln
200 g	Bauchspeck gewürfelt
	Salz, weißer Pfeffer
4 EL	Schmand

Zubereitungszeit: 90 Min., Einweich-Zeit: 24 Std.

Zubereitung:

- Weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Die Bohnen zusammen mit dem Einweichwasser und den Speckscheiben in einem Topf zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel ca. eine halbe Stunde garen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und würfeln. Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Möhren und grüne Bohnen putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Alles zu den weißen Bohnen in den Topf füllen und eine weitere halbe Stunde bei geschlossenem Deckel weitergaren.
- Zwiebeln abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin dünsten. Die Speckwürfel dazu geben und goldbraun anrösten.
- Eintopf mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit den Speck-Zwiebeln und dem Schmand servieren.

Tipp:

Besonders gut schmeckt das westfälische Blindhuhn wie jeder Eintopf, wenn er wieder aufgewärmt wird. Daher ruhig für die ganze Familie eine größere Menge zubereiten, für den nächsten Tag direkt mit.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 457,5 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
563 kcal	20 g	52,2 g	23,3 g	168 mg