

# Rheinischer Schnibbelbohne Eintopf

## Zutaten | 4 Portionen

3-5	Kartoffeln, mehlig kochend
2	Zwiebeln
500 g	Schnibbelbohnen, milchsauer vergoren
200 g	Geräucherter Speck
250-300 g	Äpfel
500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Majoran, getrocknet
1 TL	Bohnenkraut, getrocknet
1 ½ Becher	Saure Sahne
Etwas	Salz, Pfeffer
1 Bund	Frische Petersilie

Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

## Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
- Bohnen abspülen, um die Säure zu reduzieren. Je länger die Bohnen abgespült werden, desto milder wird der Eintopf. Die Bohnen auf ca. 2 cm Länge schneiden.
- Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Speck würfeln und kross anbraten, bis das Fett ausgelassen ist. Danach die Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.
- Kartoffeln zum Speck geben und alles mit Bohnenkraut, Majoran, Salz und Pfeffer würzen – je nach Geschmack.
- Nun die Hälfte von der vorbereiteten, gekörnten Brühe in den Eintopf geben.
- Danach die Bohnen und Äpfel dazugeben und alles bei mittlerer Temperatur ca. 40 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.
- Zum Schluss kommt die saure Sahne hinzu und je nach Konsistenz noch etwas von der Gemüsebrühe, alles einmal aufkochen lassen, abschmecken, die Petersilie hinzufügen und fertig ist der Rheinische Schnibbelbohne Eintopf.
- Etwas frische Petersilie übrig lassen und den Eintopf damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 477 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
671 kcal	52.8 g	30.1 g	21.7 g	108 mg