



Westfälische Dicke Bohnen mit magerem Speck

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionelles Leibgericht in der Bohnenzeit, althergebracht, hier modern, bekömmlich überarbeitet

Zutaten

- 800 g magerer Speck
- (Geht auch mit westfälischen Mettwürsten oder Kasseler)
- 1 gespickte Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt, 5 Nelkenköpfen, dazu 5-6 Pfefferkörner
- 1,5 kg frische, dicke Bohnen in der Schote oder 500 g T.K. Bohnen
- 2-3 Stängel frisches Bohnenkraut
- 2 gehäufte El Mehl
- 250 ml von der Speckbrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 El Butter
- 2 El creme fraiche
- 1 kleines Bündchen Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den Speck (Oder das Kasseler) in kochendes Wasser mit einer gespickten Zwiebel und einigen Pfefferkörnern geben, weich kochen.

Schritt3

In der Zwischenzeit die frischen Bohnen von den Schotten befreien. Frische oder T.K. Bohnenkerne

in kochendem Salzwasser, mit etwas Bohnenkraut, 2-3 min. blanchieren.

Schritt4

Abgießen, kurz abschrecken; nunmehr lassen sich die weißen Schalen mühelos entfernen.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Die Butter auslassen, die Zwiebeln dazu geben, mit dem Mehl zu einer hellen Mehlschwitze verrühren, 1 min. schwitzen lassen.

Schritt7

Mit dem Speck-Fond aufgießen, glatt verrühren, 4-5 min. leise auskochen lassen. Creme fraiche dazu geben, herzhaft mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die vorbereiteten Bohnenkerne und etwas gehacktes Bohnenkraut wieder dazu geben, einmal kurz "aufstoßen" lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch geben, dazu werden in Westfalen auch Rauchenden, Kasseler und schlichte Salzkartoffeln gereicht.

Rezeptart: Westfälische Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/westfaelische-dicke-bohnen-mit-magerem-speck/>