

Das aktuelle Rezept von Doris Weiland
vom LandFrauenVerein Fehmarn e. V.

<https://www.landfrauen-fehmarn.de>

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche sowie LandFrauen einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen oder nachzubacken, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt. Heute:

Birnen und Bohnen ohne Speck

„Dies ist eine leckere Variante des schleswig-holsteinischen Klassikers – vegan und mit Kidneybohnen als Eiweißträger“, erklärt Doris Weiland vom Vorstand des LandFrauenVereins Fehmarn. Wer den typischen Rauchgeschmack des Gerichtes vermisst, kann mit Rauchsatz würzen. Viel Spaß beim Kochen!



Zutaten (Menge für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- Rapsöl
- 600 g grüne Bohnen
- 2 Stängel Bohnenkraut
- 4 feste Birnen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kidneybohnen aus dem Glas
- 500 g Pellkartoffeln
- ggf. Rauchsatz
- ggf. Fetakäse

So wird's gemacht:

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Rapsöl anbraten. Grüne Bohnen, die Stängel Bohnenkraut, die Birnen und die Gemüsebrühe gemeinsam 25 Minuten kochen lassen. Dazu abgestimmt die Kidneybohnen aus dem Glas erhitzen.

Dazu gereicht werden Pellkartoffeln, die mit dem Rauchsatz bestreut werden können. Eine schmackhafte Ergänzung (falls gewollt): Fetakäse.

Lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff