

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Birnen,  
Bohnen **MIT  
SPECK**



# Birnen, Bohnen MIT SPECK

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | [www.kostkonform.de](http://www.kostkonform.de)

Nährwerte / Portion: Energie 425kcal | Eiweiß 13,1g  
Fett 15,0g | Ballaststoffe 9,91g | Kohlenhydrate 54,2g

## ZUBEREITUNG

## ZUTATEN

**100 g Bauchspeck**,  
*geräuchert, vom Schwein  
(am Stück)*

**650 g grüne Bohnen**

**1 Zwiebel**

**4 Birnen**

**650 g kleine Kartoffeln**

**½ Bund Bohnenkraut**

**30 g Butter**

**30 g Weizenvollkornmehl**

**Pfeffer**

**Jodsalz mit Fluorid**  
**mittelscharfer Senf**  
*zum Servieren*

- 1 | **Speck** in Streifen schneiden, **Zwiebeln** würfeln, **Bohnen** waschen und putzen.
- 2 | Diese drei Zutaten mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben und ca. 25 Min. kochen.
- 3 | **Birnen** waschen, mit Schale und Stiel, aber ohne Blütenansatz auf die **Bohnen** legen und 10 Min. mitdünsten.
- 4 | Kleine **Kartoffeln** in einem extra Topf ca. 20 Min. weich garen, Schale bei Bedarf pellen.
- 5 | In der Zwischenzeit das **Bohnenkraut** waschen, trocknen, Blätter abstreifen und mit der **Butter** auf einem Brett klein hacken. Anschließend mit dem **Mehl** verkneten.
- 6 | **Speck**, **Bohnen** und **Birnen** mit einer Schaumkelle aus der **Brühe** nehmen.
- 7 | Die **Mehlbutter** unter die **Brühe** rühren, aufkochen bis sie bindet, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 8 | **Pellkartoffeln**, **Birnen**, **Bohnen** und **Speck** mit **Soße** und **Senf** servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)