Dicke Bohnen mit Speck

600g TK-Dicke Bohnen
Salzwasser zum Kochen
1 Zweig Bohenkraut
1 EL Öl
125g durchwachsener Speck, gewürfelt
1 Bund Frülingszwiebeln mit Lauch
Salz, weißer Pfeffer
$^1/_8$l Gemüsesud
2 EL Kräuter, gehackt

Die Bohnen nach Packungsaufschrift mit Bohnenkraut in Salzwasser garen. $^1/_8$l Kochsud beiseite stellen. Bohnen abgießen, kalt überbrausen, aus den aufgesprungenen Schalen lösen. Öl erhitzen, Speckwürfelchen ausbraten. Frühlingszwiebeln vierteln, Zwiebellauch in Ringe schneiden, im Speck andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüsesud aufgießen, 15 Minuten dünsten. Die Bohnen dazugeben, 5 Minuten mitdünsten. Mit Kräutern betreuen.
Verwendung: Als Beilage zu gebratenem und kruzgebratenem Kalbfleisch, Rindfleisch, Wild, Geflügel, zu gekochtem Schinken, Kasseler Rippchen.
VARIATION Geschälte Tomaten mitdünsten, mit Basilikum und Paprika würzen, saure Sahne oder Crème fraîche daruntermischen.

Broad Beans with Bacon

600g frozen broad beans
salt water to cook
twig of savoury
1 tbs oil
125g bacon, diced
1 bunch of spring onions, and leek
salt and white pepper
$^1/_8$l cooking liquid
2 tbs herbs, chopped

Cook the beans according the package directions including the savoury with the salt water. Reserve $^1/_8$l of the cooking liquid. Drain the beans. Heat the oil and brown the bacon dice. Quarter the spring onions, slice the leek into rings and add to the bacon and cook until softened. Add the bean cooking liquid and cook for 15 minutes. Add the beans and simmer for 5 minutes. Sprinkle with the chopped herbs.

Ich helf dir kochen, S. 233