Rezept

Bohnen-Auflauf

Ein Rezept von Bohnen-Auflauf, am 01.06.2025

Zutaten

450 g	TK-Brechbohnen
200 g	durchwachsener Räucherspeck
70 g	Butter
	3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Glas	Dicke Bohnen (700 g)
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Paniermehl
	Salz
1	Zwiebel
1	gehäufter EL Mehl
100 g	Sahne
200 g	Sahneschmelzkäse
	weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal

Zubereitung

1. Die Brechbohnen in Salzwasser ca. 8 Min. kochen lassen. Speck würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Zwiebel in 30 g Butter andünsten. Speck zugeben und auslassen. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Brühe und Sahne einrühren, kurz aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Brechbohnen und Dicke Bohnen abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Käse in der Sauce schmelzen lassen. Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Bohnen in die Specksauce rühren.

4. Das Bohnengemüse in eine flache Auflaufform füllen. Paniermehl darüber streuen. Übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen.