

Rezept

Matjes mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Matjes mit grünen Bohnen, am 09.06.2026

Zutaten

600 g grüne Bohnen	1 Bund Bohnenkraut
Salz	60 g durchwachsener Räucherspeck
je 1/2 EL Öl und Butter	Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben	1 Bund Petersilie
1 kleine rote Zwiebel	4 Doppelmatjesfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen und jeweils in 2-3 Stücke schneiden. Mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen und in etwa 15 Min. weich kochen.
2. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zum Speck geben und gut durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Bohnen mischen.
4. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Matjes auf einer Platte anrichten und mit den Zwiebelringen belegen. Mit den Speckbohnen servieren.