

Rezept

Weisse Bohnen mit Apfel und Speckstippe

Ein Rezept von Weisse Bohnen mit Apfel und Speckstippe, am 29.04.2024

Zutaten

150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 säuerliche Äpfel	2 Zweige Rosmarin
1 1/2 EL Olivenöl	1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
100 ml Fleischbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)	125 g Baconstreifen
2 kleine Pimentkörner	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, dann nach Belieben in Spalten oder Stückchen schneiden. Den Rosmarin abbrausen und trocken tupfen, die Spitzen oder einige Nadeln abzupfen und beiseitelegen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, dann die Äpfel und die Rosmarinzweige dazugeben und alles weitere 3 Min. dünsten. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und untermischen. Die Brühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt 2-3 Min. köcheln lassen.
3. Parallel dazu das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Bacon-Streifen darin bei gut mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 5 Min. auslassen. Die restlichen Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten.
4. Die Bohnen offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Äpfel weich sind. Den mitgekochten Rosmarin entfernen. Die Pimentkörner fein mörsern oder mahlen. Die Bohnenmischung mit Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Piment abschmecken. Die heiße Speckstippe daraufgeben. Alles mit den Rosmarinspitzen garnieren.