

Herzhafter Bohneneintopf mit Schweinebäckle



Deftig, lecker und perfekt für diese

Jahreszeit...

Für winterliche Tage ist unser Bohneneintopf das richtige Mittel, um sich zu wärmen. Allerdings sollten wir vorher zwei wichtige Fragen klären.

- 1) Wie werden Bohnen bekömmlicher?
- 2) Gibt es eine Möglichkeit die Bohnen, ohne Einweichen, schnell weich zu kochen?

Hier meine Tipps:

- 1) Die Bohnen weiche ich bereits einen Tag vorher ein. Am nächsten Tag gieße ich das Einweichwasser ab und

nehme zum Kochen frisches Wasser. Das macht die Bohnen bekömmlicher. Bohnenkraut und das Lorbeerblatt helfen zusätzlich.

2) Wer es eilig hat, braucht die Bohnen nicht einzuweichen. 1/2 TL Natron ins Kochwasser und die Garzeit verkürzt sich um ca. die Hälfte. Im Schnellkochtopf geht`s noch schneller.

Und hier die heutige Rezeptur für "**Herzhafter Bohneneintopf mit Schweinebäckle**":

Zutaten

Für 4 – 6 Personen:

- 250 g getrocknete weiße Bohnen (klein)
- 20 g Schweineschmalz oder Öl
- 8 Schweinebäckle, gepökelt
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 75 g geräucherter Speck, fein gewürfelt
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 – 3 Zweige Bohnenkraut oder Thymian, Blätter abzupfen
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zum Bestreuen: 4 EL Petersilie, geschnitten

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in genügend Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Den Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit den Speckwürfeln bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten.

Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Anschließend 15 Minuten kochen.

Danach die Schweinebäckle, das Bohnenkraut, das Lorbeerblatt, die Karotten- und Petersilienwurzelwürfel hinzugeben.

Weitere 45 – 60 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze sanft köcheln, bis die Bohnen weich genug sind.

Tipp: Zwischendurch probieren. Falls nötig etwas Wasser oder Brühe nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Bäckle in Scheiben schneiden. Den Eintopf in Suppentellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

