Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Bohnenpfanne mit gschmälzten Bröseln und Kürbiskernen

Zutaten:

für 4 Personen

- 50 g Schmalz (Schweineschmalz oder Gänseschmalz)
- 50 g Speck, fein gewürfelt
- Je 500 g gelbe und grüne Bohnen, geputzt
- 2–3 Zweige Bohnenkraut oder Thymian, Blätter abzupfen
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Prise Zucker
- 80 g Semmelbrösel
- Zum Bestreuen: 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Die geputzten Bohnen in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Bohnen abgießen und kurz eiskalt abschrecken. Beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Speckwürfel in 50 g Schmalz 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Fett in eine kleine Schüssel abgießen.

Zwiebel- und Speckwürfel in der Pfanne mit den Bohnen und Frühlingszwiebel erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkrautblätter und einer Prise Zucker abschmecken.

Das aufgefangene flüssige Schmalz mit Semmelbrösel verrühren.

Zum Servieren die gschmälzten Brösel über die Bohnen streuen. Mit Kürbiskernen bestreuen.