

Bunte Bohnen-Kürbispfanne mit Birnen und Speck





Richtig gut... am Besten frisch aus der Pfanne...

Bohnen, Birnen und Speck in einem Topf sind in einigen Bundesländern eine typische, traditionelle Spezialität. Mit leuchtend orangen Kürbiswürfel wird der Klassiker farblich und geschmacklich aufgepeppt.

Es ist gerade die richtige Jahreszeit um Bohnen, Birnen und Kürbis zu ernten. Die Zutaten sind preiswert und schmecken. Was früher ein "arme leute" Essen war genießt heute wieder große Beliebtheit. Ein wahrer Evergreen.

Um das Ganze geschmacklich eine besondere Würze zu geben empfehle ich einen guten durchwachsenen Speck. Am Besten einer, der vor dem Räuchern schon vorgegart wurde. Der ist dann besonders weich und zart. Hier die Rezeptur und guten Appetit!

Zutaten

Für 4 Personen:

- 500 g Bohnen, geputzt
- 100 g Kürbis, in Würfel geschnitten
- 80 g Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1-2 Birnen, noch festfleischig und nicht reif oder süß
- 300 g weicher durchwachsener Speck am Stück (vor dem Räuchern gekocht)
- Öl oder Butter
- Etwas Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- Wenn gewünscht: etwas Bohnenkraut oder Thymian oder Petersilie

Zubereitung

1. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und im gesalzenen kochenden Wasser 8-10 Minuten leicht bissfest kochen.
2. Die Birnen achteln und das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Zwiebelringe in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter goldbraun braten. Dabei nach 5 Minuten die Birnenspalten und Kürbiswürfel zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen.
4. Die Bohnen in einem Sieb abseihen und unter fließenden Wasser abschrecken. Dann die Bohnen und etwas fein geschnittenes Bohnenkraut in die Pfanne zum Gemüse geben und mischen. Gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Speck in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Den Deckel aufsetzen und bei milder Hitze 4 Minuten erwärmen.
6. Am Besten in der Pfanne am Tisch servieren und dort verteilen.

Tipp: Dazu serviere ich gerne Kartoffelsuppe oder Bauernbrot mit Butter.

