

## Bohnen mit gebratenen Birnen und Speck





Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Buschbohnen	750 g
Birnen	500 g
Südtiroler Speck	100 g
Butter	3 EL
Majoran, getrocknet	2 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



- 1. In einem Topf Salzwasser zugedeckt auf höchster Stufe erhitzen. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen.
- 2. In der Zwischenzeit Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Speck in Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Speck darin auslassen und herausnehmen. 1 EL Butter in die Pfanne geben, Birnen darin von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, Speck hinzugeben und mit Majoran und Pfeffer abschmecken.
- 3. Die Bohnen abgießen, auf einem Teller mit Birnen und Speck servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g