



Bohnen mit gebratenen Birnen und Speck



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

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 |