



# Grünkohl mit Speck, Birne und Bohnen

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Walnusskerne             | 4 EL  |
| Birnen                   | 2 St. |
| Zwiebeln, gelb           | 2 St. |
| Grünkohl, frisch         | 1 kg  |
| Salz                     |       |
| Speckstreifen            | 250 g |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| weiße Bohnen in der Dose | 300 g |
| Frischkäse, natur        | 200 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen.
2. Birnen waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Grünkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und Blätter grob zerkleinern.
3. In einem Topf ca. 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Grünkohl im kochenden Salzwasser ca. 1 Min. kochen, danach in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Im Topf Speck auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. erhitzen. Zwiebel, Birne, Grünkohl und ca. 400 ml Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. mit garen.
4. Bohnen im Sieb abspülen und zusammen mit Frischkäse in den Topf geben, alles durchmengen und nochmals ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe erwärmen.
5. Grünkohl mit Speck, Birnen und Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Walnusskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 689 kcal |
| Kohlenhydrate  | 71 g     |
| Eiweiß         | 32 g     |
| Ballaststoffe  | 19 g     |
| Fette          | 36 g     |