Dicke-Bohnen-Eintopf

Herzhaft. Würzig. Wie von Oma. Dicke-Bohnen-Eintopf ist ein deftiges Hausmannskost-Gericht, das besonders satt macht und durch seine rauchigen Noten überzeugt. Auf die Kalorien schaut man hier zwar lieber nicht, aber dafür schmeckt dieser Eintopf auch als sei er von der Omi aller Omas gekocht worden.



Dicke-Bohnen-Eintopf | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 600 Gramm Kartoffeln | 200 Gramm Zwiebeln | 100 Gramm Speck | 300 Gramm geräucherter Bauchspeck | 300 Milliliter Gemüsefond | 2 Gläser dicke Bohnen (je 680 Gramm) | 0,5 Teelöffel Bohnenkraut | 0,5 Teelöffel Majoran | 1 Teelöffel Pfeffer | 2 Esslöffel Salz | 50 Gramm Butter | 50 Gramm Mehl | 150 Milliliter Kondensmilch



Dicke-Bohnen-Eintopf | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden. 2. Kartoffelwürfel in reichlich Salzwasser 10 Minuten vorkochen, dann abschütten. 3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck feinwürfeln. 4. Speck in einem großen Topf auslassen und herausnehmen sobald er knusprig ist. 5. Jetzt die Zwiebeln im ausgelassenen Fett glasig braten und dann ebenfalls herausnehmen. 6. Den geräucherten Bauchspeck in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls separat anbraten und dann herausnehmen. 7. Butter im Topf schmelzen und dann das Mehl zugeben. 8. Mit Gemüsefond ablöschen und Kondensmilch hinzugeben. 9. Ein Glas Bohnen mit samt dem Saft hinzugeben, bei dem zweiten zunächst den Saft abschütten. 10. Majoran, Bohnenkraut und Pfeffer hinzugeben und circa zehn Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. 11. Den Bauchspeck hinzugeben und weitere zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz (circa zwei Esslöffel) abschmecken.

Jetzt noch mehr Hausmannskost, Suppen & Eintöpfe und mehr Rezepte mit Bohnen!

Nährwerte/Portion: 970 Kalorien | 43 Gramm Fett | 81,1 Gramm Kohlenhydrate | 53,3 Gramm Eiweiß