

Vincent Klink

Donnerstag, 31. März 2016

**Westfälisches Blindhuhn mit Mettenden****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

100 g	getrocknete weiße Bohnenkerne
150 g	durchwachsener Speck
2	Karotten
200 g	grüne Bohnen
300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
150 g	säuerliche Äpfel
100 g	Birnen
150 g	Westfälische Mettenden (ersatzweise Rauchbratwürste)
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
1 Spritzer	Apfelessig

**Zubereitung**

1.  
Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser (1,5 l) einweichen.
2.  
Die eingeweichten Bohnen mit dem Einweichwasser in einem Topf geben und mindestens 1 Stunde weich kochen.
3.  
Dann den Speck zugeben und ca.30 Minuten weiter kochen.
4.  
In der Zwischenzeit die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke brechen. Die Kartoffeln schälen und waschen, anschließend in Würfel schneiden.
5.  
Wenn die Bohnen weich sind, Karotten, grüne Bohnen und Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten mit kochen, mit Pfeffer und Zucker würzen.
6.  
In der Zwischenzeit die Äpfel und Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Dann zum Eintopf geben. Ebenfalls die Mettenden zugeben.
7.  
Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter den Eintopf mischen und diesen mit Salz und Pfeffer und Essig abschmecken.
8.  
Den Speck aus dem Eintopf nehmen, in Würfel oder Scheiben schneiden und in Suppentellern mit dem Eintopf und den Mettenden anrichten.

Pro Portion: 548 kcal / 2290 kJ

36 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 34 g Fett