

Grüne Bohnen mit Zwiebeln und Speck

Für 3 Portionen

1 gr. Dose Brechbohnen	3 m.-große Zwiebeln	20 g Speck, fett
2 TL, gestr. Salz	Knoblauchpulver	Thymian, gerebelt
Öl		

Die Zwiebeln und den Speck fein würfeln.

Den Speck in der Pfanne auslassen und ganz leicht anbraten.

Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Überflüssiges Fett weggießen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und im Speckfett leicht braun braten. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zum beiseitegelegten Speck geben.

Die Flüssigkeit von den Bohnen abgießen und die Bohnen mit etwas Öl in die Pfanne geben. Die Bohnen bei starker Hitze 5 Minuten unter häufigem Wenden braten. Dann auf mittlere Hitze schalten und die Bohnen weitere 10 - 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten.

Wenn die Bohnen gleichmäßig angebraten sind, die Zwiebeln und den Speck zugeben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren reichlich salzen und (ganz wichtig) den Thymian zugeben.

Das ist eine leckere Beilage für viele Gerichte.

NN am 16. Dezember 2025