

Bohnen, Birnen und Speck mit Wetterauer Landgeflügel

Zutaten für 10 Personen

1,5 kg Landgeflügel, Brust, ohne Knochen

30 ml Wiesenblütenhonig, flüssig

Pfeffer, Thymian, gezupft.

Zitronenschale in Stücke.

Bohnenkraut, Zweige

0,2 kg Zwiebeln, rot, in Würfeln

0,2 kg Bauchspeck, in Streifen

50 ml Rapsöl

0,5 kg Bohnenkerne, weiß, eingelegt

0,5 l Gemüsebrühe, fertig gekocht

0,2 kg Karotten in Würfeln

0,5 kg Kartoffeln, in Würfeln

0,4 kg Birnen, in Spalten

1,0 g Bohnenkraut, Blättchen

Pfeffer und Salz

50 ml Sonnenblumenöl zum Anbraten

Kerbelzweig für Garnitur

Zubereitung

1. Die Landgeflügelbrust in Streifen schneiden, mit dem Wiesenblütenhonig und den Gewürzen gut marinieren, dann kaltstellen.
2. Die roten Zwiebeln mit dem Bauchspeck in Rapsöl glasig anschwitzen.
3. Die eingeweichten weißen Bohnenkerne dazugeben, kurz mit angehen lassen, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Die Karotten und Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 20 Minuten mitkochen, die Birnenspalten mit dem Bohnenkraut dazugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen dann mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

5. Die Streifen von dem Landgeflügel in einer Pfanne oder dem Wok kurz so anbraten, dass sie durch sind.
6. Das Bohnenragout in die Mitte des Tellers geben, die Streifen vom Landgeflügel oben draufgeben und mit frischem Kerbelzweig garnieren.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

- Auf Ratatouille-Gemüse oder Spargelgemüse grün / weiß
- Frische Blattsalate der Saison



Küchentipp

- Weiße Bohnen über Nacht einweichen, das Einweichwasser mit verwenden.
- Bohnenkerne mischen (schwarze, lila und braune) gute Optik.



Tipp zur Gartechnik

- Bohnenragout möglichst in einem großen flachen Topf garen.
- Bohnenragout nach der Birnenzugabe nicht mehr lange kochen, Birnenspalten sollen noch ganz sein.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (das Landgeflügel ohne Honig marinieren, Bohnenragout ohne Bauchspeck, Anbraten vom Geflügel mit wenig Sonnenblumenöl, mögliches in einer Teflonpfanne.)
- Fettstoffwechselstörung (das Landgeflügel ohne Honig marinieren, Bohnenragout ohne Bauchspeck, Anbraten vom Geflügel mit wenig Sonnenblumenöl, mögliches in einer Teflonpfanne.)
- Diabettes mellitus (das Landgeflügel ohne Honig, anstatt weisse Bohnenkerne grüne Bohnen nehmen.)
- Vegetarische Kostformen (ohne Geflügel und Bauchspeck.)

