

Grüne Bohnenpfanne mit Speck & Salami

für 2 Personen

200 g geräucherter Bauchspeck
100 g Salami oder Mettwurst
1-2 Pepperoni
1 kleine rote Paprikaschote
300 g grüne Bohne (frisch oder TK)
1 Zwiebel
Knoblauch nach Geschmack



Salz, Pfeffer, Öl, Petersilie, Muskat

Die Bohnen putzen (Stiel und Spitze abschneiden), die tiefgekühlten Bohnen auch mal nach Stielresten durchsehen und dann in einem Topf oder Pfanne mit dicht schliessendem Deckel 5 – 8 Minuten (tiefgekühlte 10-12 Min) dämpfen. Mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch putzen und klein schneiden. Vom Speck die Schwarte wegschneiden und ihn und die Salami in kleine Stücke, ca. 1 x 1 x 0,5 cm schneiden.

Zwiebel und Paprika bei 180 °C in etwas Öl anbraten, die Hitze etwas reduzieren und den Knoblauch und Speck zugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit (ein wenig) Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzen. Gehackte Petersilie darüber streuen – fertig.

Alles anrichten und Guten Appetit.