

Herzgesunde Ernährung – Rezepte

Grüne Bohnen mit Matjes (für 4 Personen)

| Menge: | Zutaten: | Zubereitung: |
|----------------|------------------------------|---|
| 1 kg | Prinzess-/ oder Brechbohnen | Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser bissfest garen. TK-Bohnen werden gefroren in das kochende Salzwasser gegeben |
| 125 g 100 g | Speckwürfel Creme fraiche | Die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie knusprig sind. Die Creme fraiche zugeben und rühren, bis sie sich aufgelöst hat |
| 1 | Rote Zwiebel | Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden |
| 1 Packung | Matjesfilet | Die Matjesfilets abtropfen lassen und mundgerechte Stücke schneiden |
| | | Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen |
| | | 1 Stunde durchziehen lassen |
| | | Dazu reicht man Vollkornbrot oder frische Salzkartoffeln |
| | | Tipp: frisches Bohnenkraut macht das Aroma der Bohnen noch intensiver |