

Grenzenlos köstlich | Dicke Bohnen mit Bratkartoffeln und mariniertem Schweinebauch

Zutaten für 2 Personen

Für die Dicken Bohnen:

- 1 kg Dicke Bohnen
- 6 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Crème fraîche
- 2 Stängel krause Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

- 2 – 3 große Kartoffeln
- Pflanzenöl
- Salz

Für den Schweinebauch:

- 400 g Schweinebauch am Stück
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Koriandersamen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Am Vortag den Schweinebauch von Haut und Knorpel befreien. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl mit Koriandersamen, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermischen. Die Marinade über den Schweinebauch geben, in Frischhaltefolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 140 °C vorheizen.

Das Fleisch ohne Folie in einen kleinen feuerfesten Topf legen und im Backofen mit aufgelegtem Deckel ca. 2 Stunden garen, bis das Fleisch schön zart ist.

Die Kartoffeln gut waschen oder schälen und längs in Achtel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten braten. Dabei immer wieder wenden. Bratkartoffeln salzen.

Für die Dicken Bohnen die Samen aus der Hülse lösen und kurz in Salzwasser kochen. Dann kalt abschrecken. An der Spitze das "Stängelchen" mit dem Fingernagel oder einem Messer abknipsen und den Kern aus der dünnen Haut drücken. Die hellgrünen Kerne nochmal 5 Minuten in heißem Wasser kochen und anschließend abseihen.

Tomaten waschen. Die Haut der Tomaten mit dem Messer einritzen, kurz in kochendes Wasser geben und die Haut abziehen. Tomaten achteln. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Dicke Bohnen und Tomatenstücke mit dem Knoblauch in einen kleinen Topf geben und mit Crème fraîche verrühren. Alles kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Bohnen-Gemüse rühren.

Dicke Bohnen mittig auf 2 Tellern anrichten. Den Schweinebauch halbieren, daraufsetzen und die Bratkartoffeln dazu reichen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Grenzenlos köstlich vom 19.09.2019

Episode: Münsterland trifft Gelderland