

# Gebratener Schweinebauch mit gratinierten Bohnen



Gut gewürzt und kross gebraten

Essen Sie gerne Schweinebauch? Sie sollten es auf alle Fälle versuchen. Und Sie brauchen keine Bedenken haben, dass Schweinebauch zu fett sei. Denn gerade der hohe Anteil an Fetteinlagerung macht den Schweinebauch so saftig und schmackhaft.

Noch dazu hat Schweinebauch den Vorteil, dass Sie ihn in den unterschiedlichsten Arten zubereiten können. Zunächst einmal entweder am Stück oder in Scheiben geschnitten. Dann alle Zubereitungsarten, die eine moderne Küche hergibt. Braten, Dünsten, Backen, Frittieren, Grillen ... habe ich etwas vergessen? Sie sehen, Schweinebauch ist wirklich sehr vielseitig zuzubereiten und so schmackhaft!

Hier gibt es ihn mal aus der Grillpfanne, mit einer

Steakgewürzmischung gewürzt. Und als Beilage Bohnen. Dieses Mal aber nicht wie gewohnt im Speckmantel. Sondern man könnte eher sagen, im Käsemantel. Den auf die gegarten Bohnenhäufchen kommen einige Scheiben Gouda und dann werden die Bohnen im Backofen gratiniert. Zusammen mit dem gegrillten Schweinebauch auf dem Teller, der noch etwas Fleischsaft an die Bohnen abgibt, ist das sehr lecker.

*Für 2 Personen:*

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- 500 g Bohnen
- 4 Scheiben junger Gouda
- Rapsöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 22 Min.*



Gratinierte Böhnchen anstelle Speckböhnchen

Bohnen putzen. In einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Bohnen zu vier Häufchen auf zwei Tellern, jeweils am Rand, anrichten. Salzen. Jeweils eine halbe Käsescheibe über jedes Häufchen geben. Im Backofen 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Schweinbauchscheiben mit der Gewürzmischung und Salz würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite 2 Minuten grillen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils drei Scheiben Schweinebauch auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Thüringer Rostbratwürste auf Chinakohlbett und Bohnen**





Mit leckeren Rostbratwürste

Zu Würsten passen nicht immer nur Bratkartoffeln oder Spiegeleier.

Sie können auch einige Gemüsesorten dazu garen und als Beilage reichen.

Hier wird der Chinakohl ein wenig gegart und als Bett unter die Würste gelegt.

Dazu kommt noch eine Portion Bohnen.

Ein wenig ausgefallen, da es mit der Sahne auch noch ein kleines Sößchen zu den Würsten und dem Gemüse gibt.

*Für 2 Personen:*

- 4 Thüringer Rostbratwürste
- 8 Chinakohlblätter
- 400 g Bohnen
- 100 ml Sahne



- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.*



Mit leckeren Rostbratwürste  
Bohnen putzen. Chinakohlblätter ebenfalls.

Bohnen in kochendem Wasser 15 Minuten garen. In den letzten 4 Minuten die Chinakohlblätter dazugeben und mitgaren.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Würste darin kross anbraten. Mit der Sahne ablöschen, Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Boden ablösen und mit der Sahne vermengen. Sauce salzen und abschmecken.

Gemüse salzen.

Jeweils vier Chinakohlblätter längs auf einem Teller drapieren. Jeweils zwei Würste darauf geben. Bohnen links und rechts daneben geben. Etwas Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Scharfe Bohnensuppe mit Speck und Croutons



Leichte, angenehme Schärfe durch Chili-Schoten

Was man aus einem Dosenprodukt so alles zubereiten kann.

Weißer Bohnen, vorgegart, aus der Konservendose.

Verfeinert mit roten Chili-Schoten für Schärfe.

Das Besondere an der Suppe sind aber zum einen die kross gebratenen Speckwürfel.

Und die ebenfalls kross gebratenen Croutons, die ich aus zwei Scheiben Toastbrot zubereite.

Beides verleiht der Suppe einen wunderbaren Crunch, so dass

man nicht nur die flüssige Suppe löffeln kann, sondern auch etwas für die Zähne zu beißen hat.

Garniert wird die Suppe noch mit etwas frischer Petersilie.

*Für 2 Personen:*

- 800 g weiße Bohnen (2 Dosen à 400 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 ToastbrotscHEiben
- Rapsöl
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 rote Chili-Schoten
- etwas frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*





Kross und crunchy mit Speck und Croutons

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

Toastbrotsscheiben ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Dann Toastbrotwürfel ebenfalls im Fett einige Minuten kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und in eine Schale geben.

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Bohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser gut abwaschen.

In den Fond geben und einige Minuten erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Suppe abschmecken. Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Speck- und Croutonswürfel dazugeben.

Etwas Petersilie darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Scharfe Bohnensuppe



Convenience, aber schmackhaft

Ab und zu ein richtig wohlschmeckendes Convenience-Produkt zubereiten ist durchaus auch einmal erlaubt.

Wie in diesem Fall.

Die weißen Bohnen in der Dose sind in einer Tomatensauce vorgegart.

Man braucht sie somit nur erhitzen.

Verfeinert werden sie noch mit roten Chili-Schoten, die ich dazugebe.

Das Ganze mit dem Pürierstab püriert, schon hat man eine leckere, scharfe Suppe für zwischendurch.

Garniert wird mit etwas kleingewiegter, frischer Petersilie.

*Für 2 Personen:*

- 800 g weiße Bohnen (in Tomatensauce, 2 Dosen à 400 g)
- 4 rote Chili-Schoten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.*



Leckere, leicht scharfe Suppe



Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Bohnen in einen Topf geben und erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, weißen Bohnen und Jasminreis**



Mit leckerer Kräuterbutter

Manchmal darf es auch ruhig eine Zutat aus der Dose sein.

In diesem Fall sind es weiße Bohnen aus der Dose. Eingelegt bzw. vorgegart in Tomatensauce.

Das passt gut zu der zweiten Beilage, Jasminreis. Denn für diesen ist eine Sauce immer gut geeignet.

Als Hauptzutat gibt es Schweinekoteletts. Kurz gebraten in der Pfanne.

Mit Steak-Gewürzmischung gewürzt.

Und noch etwas Kräuterbutter verfeinert.

Für 2 Personen

- 4 Schweinekoteletts (à etwa 200 g)
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- $\frac{1}{2}$  Tasse Jasminreis
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross gebratene Schweine-Koteletts

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Koteletts mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Bohnen in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Auf jedes Kotelett zwei Scheiben Kräuterbutter geben.

Reis auf die beiden Teller verteilen.

Ebenfalls die Bohnen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Tomatensuppe mit Bohnen und Reis



Vorwiegend Resteverwertung

Manche Gerichte sind gerade dazu geeignet, eine Resteverwertung durchzuführen.

So in diesem Fall.

Von einem Hauptgericht waren weiße Bohnen in Tomatensauce als Beilage übrig.

Dazu von einem anderen Gericht Jasminreis.

Beides bot sich an, zusammen mit frischen Kirschtomaten und etwas Gemüsefond für eine leckerer Suppe verwendet zu werden.

Aufgepeppt mit viel getrocknetem Majoran.

Für 2 Personen

- 20 Kirschtomaten (etwa 200 g)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)

- 1 Tasse gekochter Jasminreis
- 4 TL getrockneter Majoran
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- rosenscharfes Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Hauptzutaten

Petersilie kleinwiegen.

Kirschtomaten vierteln.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit dem Stampfgerät zerdrücken.

Reis und Bohnen dazugeben. Erhitzen.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenschalen verteilen.

Mit frischer Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Stativ





Schöner, gefüllter Jutesack

Es gibt unter professionellen Fotografen so spezielle Weisheiten, Tipps und Kniffe. Dazu gehört auch spezieller Rat bei der Suche nach einem geeigneten Stativ.

Mal über den Tellerrand schauen und nicht nur die fertigen Artikel der Industrie verwenden. Man kann sich manchmal auch selbst helfen.

Deswegen stelle ich hier mein weiteres, neues Zubehör für mein Fotografieren vor. Ich habe mir einen Jutesack gekauft, Maße etwa 25×30 cm. Und habe ihn mit 4 kg getrockneten Hülsenfrüchten gefüllt, sprich, mit Erbsen und Bohnen. Und habe den Sack mit einer Kordel gut zugeschnürt. Kosten für Jutesack und Erbsen/Bohnen zusammen etwa schlappe 10,- €.

Mein neues Stativ für meine Foodfotos. Ersetzt das bisherige Stativ, sprich 1 kg getrocknete Erbsen notdürftig in ein sauberes Küchenhandtuch gefüllt und verschnürt.

Das neue Stativ verspricht wirklich gut Aufnahmen. Es bieten sich drei Positionen an, einmal den Jutesack längs auf der breiteren Seite aufgelegt, also recht tiefe Kameraposition. Dann längs auf der kürzeren Seite aufgelegt, somit schon eine leicht höhere Position. Und dann natürlich stehend und somit eine hohe Kameraposition.

Man kann das Stativ auch bei Außenaufnahmen verwenden, man suche sich einfach nur eine Mauer, einen Baumstumpf oder ein anderes geeignetes Objekt, positioniere den Jutesack darauf und schon kann es losgehen mit Kameraaufnahmen auch mit längeren Belichtungszeiten.

---

**Gnocchi mit Käse- und  
Waldpilzfüllung mit schwarzer**



# Bohnen-Sauce



Mit leckerer Sauce

Ein reines Convenience-Gericht.

Fertige, industriell hergestellte Gnocchi mit einer leckeren Füllung.

Und eine fertige, asiatische Sauce aus dem Glas.

Bei den Gnocchi habe ich aber auf gute Qualität geachtet und ein Produkt mit dem Zusatz „Gourmet Finest Cuisine“ gekauft. Und die Gnocchi sind auch deutlich größer als ich es von Gnocchis bisher kenne.

Und dass auch die Sauce ein gutes Produkt ist, habe ich schon bei diversen asiatischen Gerichten festgestellt, in der ich diese Sauce verwendet habe. Sie kommt schließlich aus einem Asia-Laden in Hamburg.

Also alles in allem zwar Convenience, aber gute Produkte.

Und vor allem dennoch sehr lecker.

Und ein unbestreitbarer Vorteil: In 6 Minuten zubereitet und verzehrfähig.

---

## Tortellini mit Käsefüllung und Chili-Bohnen-Sauce



Tortellini!

Mal wieder ein Etikettenschwindel, wie ich ihn von diesem Hersteller bei meinem Discounter schon des öfteren kenne.



Auf der Packung steht „Tortelloni“. Nun, Tortelloni sind die größere Ausgabe der Tortellini und handteller groß.

Bei einem Gericht in einem italienischen Restaurant mit Tortelloni erhält man auf einem großen Teller höchstens 3–4 Tortelloni. Mehr passen nicht auf den Teller.

Also Etikettenschwindel.

Die Packungen enthalten Tortellini. Davon passen jede Menge auf einen großen Teller.

Man will vermutlich den Käufer beeindrucken und nennt die Tortellini fälschlicherweise Tortelloni.

Dazu der Einfachheit halber eine fertige asiatische Sauce. Eine Sauce aus Sojabohnen und Chilis. Also sehr scharf. Im Chinesischen heißt sie Toban-Djan-Sauce.

Alles in allem aber sehr lecker.

---

## **Gemüse-Teller**



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.

---

## **Marinierte Nackensteaks und Bohnen im Speckmantel**

Hier greife ich einmal auf fertig marinierte Schweine-Nackensteaks von meinem Discounter zurück. Ich habe ein wenig

Geld mehr ausgegeben und Bio-Nackensteaks gekauft, was immer das für Aufzucht und Fütterung der Schweine bedeutet.

Die Steaks sind in einer Paprika-Marinade eingelegt.

Dazu gibt es Bohnen. Bei den Bohnen waren auch noch einige Erbsenschoten untergewandert, ich habe die Erbsen einfach mitgegart und kurz vor dem Servieren einfach über das Gericht verteilt.

Ich gare die Bohnen in kochendem Salzwasser, lasse sie dann etwas erkalten und wickle sie in mehrere Speckscheiben. Dann brate ich die Bohnen im Speckmantel noch einige Minuten in der übrigen Marinade und dem Fett, in dem ich die Steaks gebraten habe. Bei Bedarf kann man einen Deckel auf die Pfanne geben, damit der Speck auch von oben gegart wird.

Die Bohnen sind sehr lecker und munden gut. Zusammen mit dem Speck sind sie köstlich als Beilage.

Und die Bio-Nackensteaks sind auch sehr lecker. Ein großer Unterschied zu gewöhnlichen Nackensteaks schmecke ich nun nicht heraus, aber was soll's.

[amd-zlrecipe-recipe:779]

---

## **Schweine-Nackensteaks mit Bohnen**

Nackensteaks sind immer wieder schmackhaft, man kann sie wirklich öfter essen. Ich würze sie nur mit Paprika, Salz und Pfeffer.

Dazu als Gemüse ein einfaches Bohnengemüse, das ich mit Bohnenkraut würze und mit Crème double verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:764]

---

## **Hähnchen-Oberschenkel und Bohnen-Gemüse**

Ich bereite heute ein Gericht mit Hähnchen-Oberschenkeln zu. Dazu als kleine Beilage ein Gemüse mit Gartenbohnen.

Ich esse Hähnchen-Oberschenkel sehr gerne. Sie sind eine echte Alternative zum Hähnchenbrustfilet und haben sehr viel Fleisch. Ich würze sie nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und gare sie nach dem Anbraten in einem Weißwein-Sößchen.

Ich zerteile die Bohnen nach dem Putzen einfach in grobe Stücke, gare sie in kochendem Salzwasser, würze sie mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und gebe für mehr Geschmack etwas Bohnenkraut hinzu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:614]

---



# Bohnen-Eintopf mit Bauchspeck und Suppenfleisch

Ein einfacher Eintopf.

Mit Bohnen als Hauptzutat.

Ich verfeinere den Eintopf noch mit etwas Bauchspeck und Suppenfleisch.

Dazu noch Wurzeln, Kartoffeln und Kohlrabi.

Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Bohnenkraut.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Gemüfefond.

[amd-zlrecipe-recipe:548]

---

# Haschee mit Bohnen und Salzkartoffeln

Bestimmte Gerichte, die Kindheitserinnerungen hervorrufen, wird sicherlich jeder haben.

Bei mir ist es unter anderem dieses einfache Gericht mit drei Hauptzutaten.

Ein leckeres Haschee, zubereitet nur aus Rindfleisch, verfeinert mit einem Sößchen, das ich aus einem Schuss Rießling bilde. Dazu Salzkartoffeln. Und Schnittbohnen, die ich mit etwas getrocknetem Bohnenkraut verfeinere.

Dieses Gericht stand auf der monatlichen Speisenliste meiner

Mutter und gab es somit alle paar Wochen, als ich ein Kind war.

Zugegebenerweise wird meine Mutter dieses Gericht für mich und meinen Bruder sicherlich nicht mit einem Wein-Sößchen zubereitet haben. Aber lecker war es dennoch.

[amd-zlrecipe-recipe:391]

---

## **Gebratener Pansen mit Bohnengemüse**

In Butter gebratener Pansen beginnt so langsam, den ersten Rang unter meinen Lieblingsgerichten einzunehmen. Und den bisher ersten Rang von Nudeln, Fleisch und Sauce abzulösen.

Hier habe ich vorgegarten Pansen in kurze Streifen geschnitten und in Butter gebraten. Der Pansen ist so knusprig. Und innen so zart. Einfach herrlich.

Dazu einfach ein Bohnengemüse, das ich mit getrocknetem Bohnenkraut verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:355]