

## **Dicke Bohnen - Rheinische Art - mit 'Speck' und Kartoffeln**

**Gemüse + ...**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

### **Zutaten:**

800-1000 g dicke Bohnen (TK\*), 1 Zwiebel, 8-10 Kartoffeln, 1/2 Räuchertofu, 2-3 EL Mehl, 1 geh. EL Pflanzenmargarine, Salz, Pfeffer, 2 Pr. Bohnenkraut, 1-2 Pr. Muskat, 1 gr. Möhre (in feine Scheib. geschn.), 1 Bd. fr. Dill (grobe Stiele entfernen, dann fein schneiden), Öl zum Anbraten.

---

### **Zubereitung:**

Möhre & Zwiebel kleingeschnitten anbraten; gewürf. Räuchertofu gesondert anbraten; Salzkartoffeln kochen; Bohnen 10-12 min. mit Bohnenkraut kochen (knapp mit Wasser bedeckt; 3 TL Salz); Mehlschwitze in der Möhre-Zwiebel-Mischung erstellen (!): Margarine auslassen, Mehl darin ausschwitzen lassen (Schluss damit, wenn der Bräunungsprozess beginnt!), Bohnen mit Mehlschwitze-Möhre-Zwiebel-Mix kurz aufkochen (sämige Soße), frischen Dill unterheben & mit Pfeffer, Muskat, Salz abschmecken. 'Speckwürfel' gesondert servieren.

---

### **Variationen:**

Statt (oder als Ergänzung zum) 'Speck':  
gebrat. Räucher-Seidentofu-Scheiben oder 'Bacon' aus Naturtofu (s. Extra-Rezepte!)  
oder in Scheiben geschn. gebrat. 'Bratwurst' (aktuell die Beste: Fa. Like Meat).

### **Bemerkungen:**

Uta/Uli: BGL 2015 / 2017

*\*): TK-Bohnen sind viel besser als die aus dem Glas! Wer frische Bohnen verarbeiten möchte: ungeschält benötigt man ca. 2,5 - 3 kg wegen der großen Schalenmenge!*

### **Links:**

[Omas Rezept - veganisiert!](#)

---

### **Bilder:**



(Foto einer früheren Version) ---