



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Birne, Bohne und Tofu ca. 4 Personen

Das Original heisst Birne, Bohne und Speck und stammt aus dem Raum Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg. Aufgrund der erforderlichen Zutaten lässt sich das Gericht in seiner originalen Form eigentlich nur in den Monaten August und September zubereiten.

Ich komme ja aus Rheinhessen und wir essen auch gerne die Kombination aus süß-herzhaft. Als ich das Gericht mal in einer regionalen Kochshow in einem der dritten Programme gesehen habe, fand ich es gleich super interessant und habe es nachgekocht. Den für das Original typischen Bauchspeck habe ich durch Räuchertofu ersetzt.

Ich habe das Gericht schon mehrfach auch bei Bühnen-Kochshows gekocht und ans Publikum verteilt. Die Meinungen sind immer gepalten. Die einen finden es super – die anderen mögen die Kombination auf Herzhaft mit süssen Birnen gar nicht. Wer aber die Kombination mag, wird das Gericht lieben. Wer es richtig arg „speckig“ mag, dem empfehle ich anstatt Räuchertofu die veganen Landjäger der Firma Heirler. Die gibt es klassisch in Reformhäusern, aber auch in Bio-Supermärkten. Die Dinger schmecken so stark nach geräuchertem Speck, dass ich sie für Schowkochen nicht verwende, weil dann viele Veganer es als zu „fleischig“ ablehnen.



Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 300g Kartoffeln
- 300g grüne Bohnen
- 200g Räuchertofu (oder 100g Landjäger)
- 150ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2-3 sehr reife, süsse Birnen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel in Streifen schneiden und in einem tiefen Topf in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten. Das kann bis zu 15 min dauern – ist aber wichtig für den Geschmack. Idealerweise bildet sich am Topfboden ein schöner, brauner Röstbelag.
2. Kartoffeln schälen und längs vierteln oder achteln, Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Belag mit dem Kochlöffel abschubbern und in der Brühe mit auflösen.
4. Kartoffeln zufügen. In die Gemüsebrühe geben und bei geschlossenem Deckel gut 5 Minuten köcheln. Dann die Bohnen zugeben und wiederum bei geschlossenem Deckel weitere 10 min kochen. Testen ob das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Birnen entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Vorsichtig unterheben.

