

# **„ Aus Bauer Stolzes Küche „**

## **Buschbohnen mit Frikadellen und neuen Kartoffeln**

### **Zutaten für vier Personen:**

- 1 Brötchen
- 1 mittelgroße Zwiebel Bauer Stolze
- 500g Schweinehack oder Halb & Halb Bauer Stolze
- 1 Ei Bauer Stolze
- 500g Kartoffeln, Sorte: Annabell oder Linda Bauer Stolze
- 1 kg Buschbohnen Bauer Stolze

### **Zubereitungszeit:**

- Vorbereitung: 10 Minuten
- Zubereitung: 20 Minuten

Ich schäle die Kartoffeln und schneide sie eventuell durch, damit alle in etwa die gleiche Größe haben. Ich putze die Bohnen, wasche sie und schneide sie in Stücke von drei Zentimeter Länge.

Das Brötchen weiche ich in Wasser ein, damit es sich gut verarbeiten lässt. Ich schäle die Zwiebel und hacke sie klein. Dann nehme ich eine große Schüssel zur Hand und vermenge hierin das Hack, das ausgedrückte weiche Brötchen, die Zwiebelstückchen und das Ei. Zum Würzen verwende ich am liebsten Meersalz, frisch gemahlene schwarzen Pfeffer und Paprika.

Ich forme runde Frikadellen mit einem Durchmesser von ca. 5 cm. Am besten gelingen die Frikadellen, wenn ich sie relativ flach (1,5 cm) forme. Die flachen Frikadellen haben eine kürzere Bratzeit und werden daher nicht so hart.

Die Kartoffeln gebe ich in einen Topf, den ich mit Wasser auffülle, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Zusammen mit einem Teelöffel Salz erhitze ich den Inhalt. Ich regle die Temperatur herunter, sobald das Wasser kocht; das spart Energie, und das Wasser kocht nicht über.

Die Bohnen koche ich ebenfalls zusammen mit Wasser und Salz in einem Topf. Da Kartoffeln und Bohnen die gleiche Garzeit haben, können sie prima zur gleichen Zeit aufgesetzt werden.

Die Frikadellen brate ich von beiden Seiten in Butter an; anschließend gare ich sie bei kleiner Hitze.

Nach ca. 20 Minuten gieße ich die Bohnen und die Kartoffeln ab. Ich richte sie zusammen mit den Frikadellen auf einem Teller an.

*Guten Appetit wünscht Renate Stolze*