

# Braune Bohnen / Saure Bohnen

## *Zutaten*

500 g Schnittbohnen, alternativ Bohnenkerne  
etwas Salz  
2 EL Mehl  
50 g Fett oder Butterschmalz  
Salzwasser  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
2 Nelken (nach Belieben)  
Essig nach Belieben  
etwas Bohnenkraut

## *Zubereitung*

Bohnen in schiefe Streifen schneiden und in leichtem Salzwasser nicht zu weich garen, entnehmen und abseihen.

In einer Pfanne lässt man das Fett langsam zergehen. Die kleingeschnittene Zwiebel wird angedünstet, mit Mehl bestäubt und so eine dunkle Einbrenne hergestellt. Mit dem Bohnenwasser aufgießen, sodass eine sämige Soße entsteht. Dieser fügt man Salz, Lorbeerblatt, evtl. Nelken, Bohnenkraut und Essig hinzu und lässt das Ganze 20 Min. langsam kochen. Nun gibt man die Bohnen in die braune Soße und lässt sie etwas nachziehen.

Dazu isst man in Dirre ("Unterthürheim") Apfelnudeln oder Fläda / Kiachla aus der Pfanne.

## *Guten Appetit!*

**Regional genießen:** Viele der Zutaten werden direkt in unserer Region angebaut, verarbeitet oder hergestellt. Denn wer mit regionalem Bewusstsein kocht, erlebt noch mehr Genuss!

