

Bohnakern mid Glöß

– Dübbisch Frängisch –



Bildquelle: Pixabay

Zubereitung:

Die getrockneten Bohnenkerne gut spülen und mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen.

Nach der Einweichzeit die Bohnen nochmals spülen und in genügend frischem Wasser mit 1 TL Salz und einer geschälten Zehe Bamberger Knoblauch zum köcheln bringen. Das Wasser darf dabei nur leicht köcheln. Würde es sprudelnd kochen, würde das Bohneneiweiß hart und die Bohnen nicht weich.

Dann die Kräuter und Gewürze zugeben und weiterköcheln lassen.

Nach etwa 60 Minuten das geräucherte Fleisch zugeben und die Bohnen weitere 90 bis 120 Minuten köcheln lassen bis sie sich mit einer Gabel leicht zerdrücken lassen. Bei Bedarf Wasser auffüllen.

Mit Schweineschmalz (oder Butter) und Mehl eine dunkle Einbrenne herstellen und mit dem Kochwasser oder Fleischbrühe aufkochen und glatt rühren.

Mit dem Essig, einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gehören traditionell „grüne Glöß“ (Knödel aus rohen Kartoffeln) und ein dunkles Bamberger Bier.

Zutaten für ca. 4 Personen

Natürlich vom Bamberger Gärtner:

500 g Bamberger Bohnenkerne

1 Zehe Bamberger Knoblauch

800 g Geräucherter Schweinebauch

2 El Mehl

2 El Schweineschmalz oder Butter

2 El Obstessig

2 Stck Lorbeerblätter

4 Stck Wacholderbeeren

2 Stck Nelken

1 Prise Piment

1 Prise Gemahlener Liebstöckel

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer