

## Herzgesunde Ernährung – Rezepte

---

### Grüne Bohnen mit Matjes (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 kg	Prinzess-/ oder Brechbohnen	Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser bissfest garen. TK-Bohnen werden gefroren in das kochende Salzwasser gegeben
125 g 100 g	Speckwürfel Creme fraiche	Die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie knusprig sind. Die Creme fraiche zugeben und rühren, bis sie sich aufgelöst hat
1	Rote Zwiebel	Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden
1 Packung	Matjesfilet	Die Matjesfilets abtropfen lassen und mundgerechte Stücke schneiden
		Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen
		1 Stunde durchziehen lassen
		Dazu reicht man Vollkornbrot oder frische Salzkartoffeln
		Tipp: frisches Bohnenkraut macht das Aroma der Bohnen noch intensiver