

Bohnenpfanne - English Breakfast Style



Zutaten (4 Personen):

- 4 Eier
- 8 Scheiben Bacon
- 4 Bratwürste (grobe)
- 2 Dosen weiße Bohnen (á 425 ml)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Lauch / Poree
- 2 TL Thymian (getrocknet)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Ketchup
- 1/2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 1,5 TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Währenddessen Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in etwa bleistiftdicke Ringe schneiden.

Rapsöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Lauchringe, gehackten Knoblauch sowie gehackte Zwiebel zugeben und anbraten. Tomatenmark und Bohnen zufügen, unterarbeiten und kurz mitbraten. Dann Ketchup sowie Thymian zugeben, alles mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einer separaten Pfanne den Speck ohne Fett kross auslassen und zur Seite stellen. Danach die Butter zum zurückgebliebenen Bratfett geben und aus den Eiern Spiegeleier zubereiten; diese ebenfalls herausnehmen und Beiseite stellen.

Zuletzt die Würstchen in der Pfanne anbraten. Unterdessen die Bohnenpfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Cayennepfeffer würzen und mit Spiegeleiern, krossem Bacon sowie Würstchen garniert anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 636 kcal p.P., 39 g KH p.P.