

Informationen zur Sendung vom 08.09.2026

Arbeiterschnitzel auf dicken Bohnen

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Dicke Bohnen

Ca. 600 g dicke Bohnen (Glas bzw. Konserve)
200 ml Bohnenflüssigkeit (Abtropfsud der Bohnen)
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen (optional)
1 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Sahne
Frisches Bohnenkraut
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Schnitzel

4 Scheiben Schweinebauch (ohne Knochen und Schwarte)
1-2 Eier
3-4 EL Mehl
6 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Butterfett oder Pflanzenöl

Außerdem

750 g Kartoffeln
Etwas gehackte Petersilie
Salz

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, halbieren und circa 25 Minuten in gesalzenem Wasser garen.

Die Bohnen in ein Sieb geben und den Sud (circa 200 Milliliter) auffangen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Wer mag, kann hier auch noch Knoblauchwürfelchen zugeben. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit Sahne und Bohnenflüssigkeit ablöschen. Alles gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Etwas köcheln lassen und die Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Bohnenkraut würzen und kurz warmstellen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Für die Schnitzel die Schweinebauchscheiben halbieren. Mögliche Knorpelstellen wegschneiden. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel gleichfalls in zwei Teller füllen. Das Fleisch zunächst kurz in Mehl wenden, dann in die verquirlten Eier geben und zuletzt mit den Semmelbröseln von beiden Seiten panieren. In einer oder zwei Pfannen etwas Butterfett erhitzen und die Schnitzelchen von beiden Seiten (nicht zu heiß) goldbraun ausbraten.

Die Kartoffeln abschütten und ganz kurz ausdampfen lassen. Die Butter und die Petersilie zugeben, den Topf etwas schwenken und in eine Schüssel füllen.

Anrichten

Die dicken Bohnen und Salzkartoffeln in Schüsseln servieren. Die Arbeiterschnitzel auf einer Platte anrichten. Für ein bis zwei Personen bieten sich Tellergerichte an.

Informationen zur Sendung vom 08.09.2026

Arbeiterschnitzel auf dicken Bohnen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Oma-Faktor

Sowohl paniierter Bauchspeck als auch dicke Bohnen sind Gerichte, die bis heute im Rheinland, in Westfalen und in Norddeutschland als Hausmannskost beliebt sind. In Zeiten, als Fleisch sehr kostspielig war und oft nur sonntags auf den Tisch kam, haben pfiffige Hausfrauen dieses leckere Gericht erfunden. Heutzutage könnte man bei diesem Gericht auf hochwertigeres Bio-Fleisch zurückgreifen, ohne dass es allzu teuer wird.

Frische dicke Bohnen gibt es nur über einen kurzen Zeitraum. Sie sind teuer und die Ausbeute ist nach dem Puhlen sehr gering. So etwas eignet sich nur als saisonale Delikatesse.

Dicke Bohnen, die als Fertigprodukt in Glaskonserven angeboten werden, sind hingegen sehr preiswert. Der Sud eignet sich prima, um eine Mehlschwitze für die Sauce aromatisch abzulöschen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!