

Kanal Eins MahlZeit!



Süß-würzige Backbohnen mit Pökelfleisch

Zubereitung:

Die weißen Bohnen kochen und abgießen.

Die Kartoffeln und Möhren schälen, kochen und würfeln.

Das Eisbein von der Schwarte und dem Knochen befreien.

Nun das Fleisch würfeln und das Gelee aufheben.

Die Bohnen, Kartoffeln, Möhren und das Fleisch vermengen und in eine Auflaufform füllen.

Nun aus dem Gelee, der Brühe, Salz, Pfeffer, Thymian und dem Honig einen Würzsud kochen und über die Bohnen geben. Im vorgeheizten Ofen bei 160°C ca. 20 min. backen.

Dann mit Parmesan bestreuen und nochmals kurz überbacken.

Unsere MahlZeit!-Partner:




das küchenhaus

Inh. Tino Münklich | Niederdorf, Chemnitzer Straße 53
Tel.: (037296) 5100 – Fax: (037296) 5188
www.kuechenhaus-online.de



Topferkunst aus Jahnsdorf

Jahnsdorf,
Chemnitzer Straße 61
Tel.: (03721) 22017
Fax: (03721) 271853
www.heyde-keramik.de



Herausgeber:
Regionalfernsehen Kanal Eins
Albrecht-Dürer-Straße 85 · 09366 Stollberg
Tel.: (037296) 87550 | Fax: (037296) 87549
E-Mail: mahlzeit@kanaleins.de | Internet: www.kanaleins.de

Kanal Eins MahlZeit!



Kokosbananenbonbons

Zubereitung:

Den Honig mit 1 oder 2 EL Wasser glattrühren.

Die Bananen in dicke Scheiben schneiden, durch den Honig ziehen und anschließend in den Kokosraspeln wälzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben beidseitig goldbraun braten.

Nun z.B. mit Schlagsahne, Vanilleeis und Erdbeeren servieren.

Unsere MahlZeit!-Partner:




das küchenhaus

Inh. Tino Münklich | Niederdorf, Chemnitzer Straße 53
Tel.: (037296) 5100 – Fax: (037296) 5188
www.kuechenhaus-online.de



Topferkunst aus Jahnsdorf

Jahnsdorf,
Chemnitzer Straße 61
Tel.: (03721) 22017
Fax: (03721) 271853
www.heyde-keramik.de



Herausgeber:
Regionalfernsehen Kanal Eins
Albrecht-Dürer-Straße 85 · 09366 Stollberg
Tel.: (037296) 87550 | Fax: (037296) 87549
E-Mail: mahlzeit@kanaleins.de | Internet: www.kanaleins.de