

## PIZOKEL MIT BOHNEN



Milchprodukte.  
Täglich 3 Portionen  
fürs Wohlfühlgewicht.



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

### ZUTATEN

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Für 4 Personen

#### Pizokel:

250 g Halbfettquark  
4 Eier  
3/4 TL Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
225 g Mehl

#### Bohnen:

1 Zwiebel, fein gehackt  
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
50 g Speckwürfel  
600 g Bohnen, gerüstet, schräg halbiert  
5 Bohnenkrautzweige  
1/2 TL Salz  
Pfeffer  
0,5-0,75 dl Wasser  
  
1 dl Rahm  
1/2 TL Bouillonpaste

Bohnenkraut zum Garnieren



### ZUBEREITUNG

**1** Pizokel: Quark und Eier gut verrühren, würzen. Mehl dazugeben, glatt rühren. Masse portionenweise auf ein abgespültes Brett geben, mit einem nassen Messer feine Streifen in reichlich kochendes Salzwasser schaben. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit der Lochkelle herausheben, abtropfen lassen und warm stellen.

**2** Bohnen: Zwiebel, Knoblauch und Speckwürfel andämpfen. Bohnen und Bohnenkraut beifügen, würzen, kurz mitdämpfen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt 30-40 Minuten dämpfen. Bohnenkraut entfernen. In den letzten 5 Minuten ohne Deckel dämpfen, sodass fast alles Wasser verdampft, oder restliches Wasser abgiessen.

**3** Rahm und Bouillon in einer weiten Pfanne aufkochen, verrühren. Pizokel und Bohnen beifügen, sorgfältig mischen.

**4** In tiefe Teller oder einer Schüssel anrichten, garnieren.

Nach Belieben mit geriebenem Käse servieren.