

Einfach. Gut. Bachmeier Bohnen-Parmaschinken-Snack

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-bohnen-parmaschinken-snack-rezept-102.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-bohnen-parmaschinken-snack-rezept-102.html)



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Keniabohnen
- Salz
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 100 g Weißbrotbrösel
- Butterschmalz zum Ausbacken
- Meersalz

Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen und in reichlich Salzwasser 3 bis 4 Minuten bissfest blanchieren.
2. Die Bohnen herausnehmen, in 4 Bündchen aufteilen, auf den Schinkenscheiben verteilen und einrollen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen.
3. Die eingerollten Bohnen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt mit den Weißbrotbröseln panieren.
4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenpäckchen darin rundum etwa 4 Minuten backen. Mit etwas Meersalz würzen.

Bachmeiers Tipp

Eine raffinierte Variante sind Schwarzwurzeln im Parmaschinken Mantel: Dafür 200 g Schwarzwurzeln putzen, schälen, in bohnenlange Stücke schneiden und bis zur Weiterverarbeitung in mit Wasser gemischte Milch (Verhältnis 1:1) legen. Die Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser 4 bis 6 Minuten bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann wie die Bohnen weiterverarbeiten.