



## Bohnen mit Speck à la Bud Spencer

bekannt aus einigen Italowestern. Das Rezept variiert natürlich von Cowboy zu Cowboy, aber mir schmeckts am besten so.

Die fein gewürfelten Zwiebeln werden mit dem Speck schön in der Pfanne mit einem Tropfen (oder auch 2 - 3) Rapsöl angeschwitzt und dann gebe ich die in Scheiben geschnittene Cabanossi dazu und brutzele alles weiter, bis die Cabanossi schön angeröstet ist.

Dann zerquetsche ich die Tomaten aus der Dose und gebe sie samt dem Saft aus der Dose hinzu. Jetzt kommen die, vorher in einem Sieb abgetropften, Bohnen hinzu und das Ganze bleibt auf der Platte, bis alles schön heiß ist.

Zum Schluss gebe ich die Kräuter und den Joghurt hinzu. Jetzt noch alles kurz unter Rühren hübsch aufköcheln und fertig ist die Bohnenpfanne. Dazu passt ein leckeres Stangenbrot oder Flutes.

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 6 Portionen:

<b>250 g</b>	Speck, durchwachsenen oder
	Bacon, fein gewürfelt
<b>3</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>300 g</b>	Cabanossi
<b>2</b>	Zwiebel(n)
<b>1 gr. Dose/n</b>	Tomate(n), geschälte
<b>2 Dose/n</b>	Bohnen, weiße
<b>2 Dose/n</b>	Kidneybohnen
<b>250 g</b>	Joghurt (1,5 % Fett)
<b>1 TL, gehäuft</b>	Thymian
<b>½ TL</b>	Pfeffer
<b>2 TL</b>	Gewürzmischung (Chilwürzer)
<b>2 TL</b>	Paprikapulver
<b>1 Prise(n)</b>	Salz