

good food loop

Bouneschlupp

Wat brauch ech dofir?

- 500 gr frësch gréng Bounen
- 4 Ėnnen
- 1 Porett
- 3-4 Gromperen
- Bounekraut
- Pfeffer
- Botter
- 2 Cube fir 1,5 l Geméisbitt
- Miel



Preparatioun:

1. Boune wäschen an an 1-2 cm laang Stécker schneiden. Porett an Ėnne kleng schneiden. All d'Geméis mat e bësse Botter am Dëppen dëmpen.
2. Waasser mat de Cuben an dem Bounekraut an d'Dëppe schëdden a kache loossen, bis d'Boune mëll sinn.
3. An enger Kasseroll e Schnatz Botter schmëlzen, en lesslöffel Miel dobäi ginn a réieren, Zoppewaasser dobäischëdden, bis eng wäiss Crème entsteet. D'Crème an d'Zopp ginn.
4. Grompere schielen, a Wierfele vun engem cm schneiden an an d'Zopp ginn a nach 10 min kache loossen. Salzen a pefferen.