

Herzhafter Bohnen-Eintopf
4 Portionen

Zutaten:

600 g Rindschulter
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
200 g Kidneybohnen (Dose)
200 g weiße Riesenbohnen (Dose)
300 g grüne Bohnen (TK o. frisch)
3 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1,5 l Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe frisch gerieben
Gewürze z. B. von Ostmann
1 TL Bohnenkraut, gerebelt
1 Lorbeerblatt
2 Nelken, ganz
6 Pfefferkörner, weiß
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Rindfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Suppengrün und Zwiebel putzen, waschen und würfeln. Grüne Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden. Kidneybohnen und weiße Bohnen abtropfen lassen. Öl erhitzen, die Fleischwürfel zugeben und rundum anbraten. Suppengrün und Zwiebelwürfel zugeben und unter Rühren 3 Min. rösten. Das Tomatenmark einrühren, weitere 2 Min. rösten und anschließend die Fleischbrühe zugeießen. Lorbeerblatt, Nelken und die Pfefferkörner in einen Teefilterbeutel oder ein Gewürzsieb geben und zusammen mit Knoblauch und Bohnenkraut in den Topf geben. Den Eintopf aufkochen und im leicht geöffnetem Topf bei schwacher Hitze 50 Min. garen. Dann die grünen Bohnen zugeben, 20 Min. mitkochen. Anschließend die beiden anderen Bohnensorten zugeben und 5-8 Minuten mitgaren. Den Gewürz-Teebeutel entnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer den Eintopf lieber etwas schärfer mag, der fügt vor dem Servieren einige Tropfen Ostmann Jalapeño Red Pepper Sauce scharf dazu.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 458 kcal
Eiweiß: 35,6 g
Kohlenhydrate: 17 g
Fett: 27,5 g
Ballaststoffe: 4,86 g

Guten Appetit!

Rezepte/Fotos: Ostmann

