

LAMMEINTOPF

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

800 g	ausgelöstes Lammfleisch aus der Keule	500 g	Kartoffeln
200 g	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 Bund	Suppengrün		Salz, Pfeffer
500 g	grüne Bohnen		
1 Stiel	Bohnenkraut		
3 EL	Öl		

Fleisch waschen und trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen. Fleisch grob würfeln. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Suppengrün im Bratfett kurz anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Fleisch wieder zugeben, mit ca. 1 liter Wasser ablöschen und ca. 1 Stunde schmoren.

Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und zusammenbinden. Bohnen mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln zum Eintopf geben und weitere 20 Minuten kochen. Ca. 1/4 liter Wasser zugießen. Bohnen abgießen und zum Eintopf geben. Knoblauch zum Schluss unterrühren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.



Borgmeier
Frischgeflügel

