



Grüner Bohneneintopf mit Lamm

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 400 g grüne Bohnen
- 500 g Lammgulasch
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1,5 l Wasser
- 2 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- etwas Pfeffer a.d. Mühle
- 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin
- 25 g Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen. Lammgulasch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. In in einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fleisch darin anbraten, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Pfeffer würzen.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. Maggi Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Rosmarin sowie das restliche Gemüse in die Brühe geben und zugedeckt ca. 20 Min. kochen. Rosmarinzweig herausnehmen, Eintopf in Tellern anrichten.
4. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden und den Eintopf damit garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	260 kcal
Fett	10 g
Protein	11 g

🕒 44 Minuten

⊕ 6 Portionen