

Rezept

Französischer Bohnen-Lamm-Eintopf

Ein Rezept von Französischer Bohnen-Lamm-Eintopf, am 20.04.2024

Zutaten

180 g getrocknete, dicke weiße Bohnen	1 Möhre
2 Stangen Staudensellerie	2 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	½ Bund Thymian
1 Bund Bohnenkraut	2 Lorbeerblätter
Salz	400 g Lammfleisch (aus der Keule)
4 EL Olivenöl	Pfeffer
500 g Tomaten	300 g frische grüne Bohnen
400 g festkochende Kartoffeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Weiße Bohnen in einer Schüssel gut mit kaltem Wasser bedecken und 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit reichlich Wasser in einen Suppentopf geben.
2. Die Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und 1 Stange ebenfalls in grobe Stücke schneiden, die zweite klein würfeln. Zwiebeln schälen und 1 Zwiebel halbieren, den Knoblauch ebenfalls schälen und 1 Zehe halbieren.
3. Die Hälfte der Kräuter abbrausen und mit Möhre, groben Selleriestücken, 1 Zwiebelhälfte, der halbierten Knoblauchzehe und 1 Lorbeerblatt zu den Bohnen geben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt 1 Std. 30 Min.-2 Std. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind, kurz vor Garzeitende salzen. Dann die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei Kochsud auffangen. Kräuter, Möhre und Sellerie entfernen.
4. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Restliche Zwiebeln und restlichen Knoblauch klein würfeln. 2 EL Öl in dem Suppentopf erhitzen, darin das Fleisch bei starker Hitze rundherum anbraten, salzen und pfeffern und aus dem Topf nehmen. Übriges Öl in den Topf geben, darin Zwiebel-, Knoblauch- und Selleriewürfel bei mittlerer Hitze andünsten. 800 ml Kochsud dazugießen, restlichen Thymian abbrausen und mit übrigem Lorbeerblatt und Fleisch dazugeben. Alles zugedeckt 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
5. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann Haut abziehen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Grüne Bohnen waschen, putzen und halbieren oder dritteln. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Übriges Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

6. Tomaten, grüne Bohnen, Kartoffeln und das gehackte Bohnenkraut mit in den Topf geben. Alles salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 1 Std. 10 Min. garen, eventuell noch etwas Kochsud dazugießen. Dann die weißen Bohnen dazugeben und den Eintopf weitere 5-10 Min. köcheln lassen. Eventuell mit Baguette servieren.