Rezept

Grüne Bohnen mit Lammfleisch

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Lammfleisch, am 12.10.2024

Zutaten

1 kg	frische Buschbohnen
3	Tomaten
300 g	Lammfleisch (oder Kalbfleisch) aus der Keule oder Schulter
	½ TL Zucker
1 Prise	gemahlener Piment
1 EL	gehackte Petersilie
1	Zwiebel
2	milde oder scharfe Peperoni
4 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten auf der feinen Kartoffelreibe in eine Schüssel reiben. Die Peperoni waschen, längs halbieren, putzen und in Stücke schneiden.

2. Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen, überschüssiges Fett entfernen. Das Fleisch in 1,5 cm gleich große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf gut erhitzen. Fleisch und Zwiebeln anbraten, bis der Saft verdampft ist. Auf mittlere Hitze schalten. Tomaten, Paprika und Bohnen unterrühren. Salz, Zucker, Pfeffer und den Piment überstreuen.

3. Das Tomatenmark in ¼ l heißem Wasser verrühren und über die Bohnen gießen. Diese zugedeckt bei schwacher Hitze 30-40 Min. kochen, abschmecken und heiß servieren. Vorher die Petersilie über das Gericht streuen.