Grüner Bohneneintopf mit Lamm

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammfleisch
2 EL Sonnenblumenöl
1 gehackte Zwiebel
1/2 l Gemüsebrühe
1 Zweig Rosmarin
200 g grüne Bohnen
3 Möhren
400 g Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer

Zubereitung
Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl auf der Kochstelle anbraten. Zwiebel mit anbraten und alle Zutaten mit Gemüsebrühe ablöschen.

Vitaminschonend und einfach ist die weitere Zubereitung im Dampfgarer: Die angebratenen Zutaten in einen ungelochten Garbehälter geben, Bohnen, Möhren und Kartoffeln zerkleinern und zufügen. Rosmarin waschen und hinzugeben. Alle Zutaten garen.
Einstellung: 100°C
Zeit: 15 - 20 Minuten

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren darüber streuen.

Steht kein Dampfgarer zur Verfügung, das Fleisch wie beschrieben anbraten, alle übrigen Zutaten dazu geben und 40 Minuten auf der Kochstelle garen. Zum Schluss würzen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp: Das Lammfleisch kann auch durch Rindfleisch, Mettklößchen oder -würstchen ersetzt werden. Die Verwendung von Tiefkühlgemüse verkürzt die Zubereitungszeit.

Gesund und lecker ist der Bohneneintopf mit Lamm. Wer mag, kann Lamm auch durch Rindfleisch oder Mettwürstchen ersetzen. Foto: Miele

Hinweis an die Redaktionen: Abdruck bei Fotovermerk Miele honorarfrei