

Grüner Bohneneintopf mit Lamm



dickkuechen.de

Zutaten (für 4 Personen)

- 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

1. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl auf der Kochstelle anbraten. Zwiebel mit anbraten und alle Zutaten mit 200 ml der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Zutaten in einen ungelochten Garbehälter geben. Bohnen, Möhren und Kartoffeln zerkleinern und hinzugeben. Rosmarin waschen und hinzufügen. Alle Zutaten garen.
Dampfgaren 100°C / 15 Minuten
Druckdampfgaren 120°C / 7-8 Minuten
3. Restliche Brühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und erwärmen.
Dampfgaren 100°C / 2 Minuten
Druckdampfgaren 95°C / 2 Minuten
4. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren darüber streuen.

Zubereitungstipps

Lammfleisch kann auch durch Rindfleisch, Mettklößchen oder -würstchen ersetzt werden.
Schneller fertig mit TK-Bohnen/TK-Gemüse.

Zubereitungszeit

Dampfgarer ca. 55-60 Minuten
Druckdampfgarer ca. 45-50 Minuten