Spanischer Bohnentopf
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

250 gr rote Bohnen, 500 gr Lammschulter, 5 Esslöffel Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 Zwiebeln, 2 Stangen Lauch, 200 gr Möhren, 4 Stangen Bleichsellerie, 0,5 kleine Wirsingkohl, 1 Packung passierte Tomaten, 0,5 Teelöffel gerebelter Thymian, 0,5 Teelöffel gerebelter Oregano, 0,5 Teelöffel getrockneter Rosmarin, 1 Prise Salz.

Die Vorbereitungen:

Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Fleisch in 2cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Möhren schaben und in dünne Scheiben schneiden. Bleichsellerie waschen, wenn nötig harte Fasern abziehen, dann in feine Scheiben schneiden. Den halben Wirsing nochmals halbieren, waschen und abtropfen lassen. In 2cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.

Die Zubereitung:

Bohnen abgießen, mit 1 Liter frischem Wasser 50 Minuten vorgaren. 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und glasig braten. Das ganze geschnittene Gemüse in den Topf geben und 5 Minuten dünsten. Die Bohnen, die Passierten Tomaten und die Kräuter untermischen, alles 20 Minuten schoren. Erst dann mit Salz abschmecken. Alles in eine Feuerfeste Form geben und das restliche Öl darüber träufeln. In dem auf 180° (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofen noch 30 Minuten nachgaren lassen.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de