

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch

Für 2 Personen:

500 g grüne Bohnen	1 mittelgroße Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
80 g Speck	3 Möhren	2 große Kartoffeln (mehlig.)
300 g mageres Rindfleisch	2-3 Zweige frischer Thymian	1 EL Butter
4 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 TL Salz	1 große Prise Pfeffer	

Außerdem:

gesalzenes Wasser	Eiswürfel	kaltes Wasser
-------------------	-----------	---------------

Die grünen Bohnen waschen, putzen und die Bohnenspitzen abschneiden.

Die Bohnen in gut gesalzenem Wasser ca. 3-4 Minuten abkochen, so dass sie noch knackig sind. Dann sofort in eine Schüssel mit Eiswürfeln und kaltem Wasser geben, um sie abzuschrecken. So bleiben die Bohnen schön grün und knackig.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck in feine Würfel oder Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Würfel (1 x 1 cm) schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenso würfeln. Das Rindfleisch in 0,5 x 2 cm dicke Streifen schneiden. Den Thymian vom Stängel abziehen und fein hacken.

Die Butter mit dem Olivenöl in einem Topf zerlassen. Die Möhren und die Kartoffeln mit den Zwiebelwürfeln ca. 3 Minuten glasig schwitzen, dann den Knoblauch für ca. 1 Minute dazugeben. Den Speck, sowie das Rindfleisch hinzugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Den Topf mit der Brühe auffüllen.

Das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben und den Eintopf für 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Möhren weich sind. Die Bohnen dazugeben und den Eintopf einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 27. Oktober 2024