

## Bohnen-Tomaten-Eintopf

<b>Zutaten</b>	1 Beinscheibe vom Rind, ca. 500 g
<b>für 4 Personen:</b>	1 Lorbeerblatt
	¾ l Wasser
	500 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
	ca. 300 g Kartoffeln
	1 Zwiebel
	2 Knoblauchzehen
	2 EL Öl
	1 Brühwürfel oder gekörnte Brühe
	1 große Dose geschälte Tomaten
	1 EL Tomatenmark
	1 TL Bohnenkraut getrocknet
	1 TL getr. Majoran oder Liebstöckel (Maggikraut)
	Salz, Pfeffer
	Paprika rosenscharf
	1 EL gehackte Petersilie

**Zubereitung:** Beinscheibe mit einem Lorbeerblatt in ¾ l Wasser in ca. 1½ Stunden (Dampfdrucktopf 35 Min.) garkochen. Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen und Kartoffeln zugeben und kurz anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Bohnenkraut und Majoran zufügen, mit Rinderbrühe (Kochwasser + Brühwürfel) auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Bohnen und Kartoffeln gar sind. Das in Würfel geschnittene Fleisch zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wer es etwas schärfer mag, würzt zusätzlich mit Chili. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Eintopf mit ca. 500 g frischen Tomaten zubereiten. Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und in Stücke schneiden.

Vegetarische Variante: Eintopf ohne Fleisch zubereiten und Gemüsebrühe verwenden. Evtl. eine in Stücke geschnittene gelbe Paprika und/oder eine kleine Dose Kidneybohnen zufügen.

Guten Appetit wünschen die LandFrauen.  
Weitere Rezepte finden Sie [hier](#).