



Bürgerliches Lammfleisch

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 1:05 h
- **Fertig in** 1:25 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '85', 'cook_time' : '1:05 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Mit dreierlei Bohnen geschmort - Saisonal lecker, stimmig und alles zünftig in einem Topf hergestellt

Zutaten

- 600 - 700 g Lammgoulasch in Würfeln aus der Schulter geschnitten
- 100 g kleine, weiße, eingeweichte Bohnenkerne
- 1/2 Dose Kidney Bohnen
- 300 g junge, grüne Bohnen
- 1 kl. Bund Bohnenkraut
- 4 Stück frische Freilandtomaten
- 2 - 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Etwas Gemüse oder Fleischbrühe
- 250g Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 1 Stange Porree
- 1 kleines Bund gehackte, krause Petersilie
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die über Nacht eingeweichten, weißen weißen Bohnen in Gemüsebrühe mit etwas frischem Bohnenkraut weichkochen, vorerst an die Seite stellen.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in etwas Butterschmalz anschwitzen.

Schritt4

Das gewürzte Lammfleisch dazu geben und alles zusammen gut angehen lassen.

Schritt5

Tomatenmark beifügen und mit Fleisch oder Gemüsebrühe auffüllen.

Schritt6

Bei geschlossenem Deckel ca. 45 - 60 Minuten weich "köcheln".

Schritt7

In den letzten 20 Minuten, den in Ringen geschnittenen Porrée und die 1 cm groß geschnittenen Kartoffelwürfel dazu geben.

Schritt8

Mit dem gehackten Bohnenkraut, der fein geschnittenen Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt9

In den letzten 8 - 10 Minuten die geputzten grünen Bohnen und ganz zuletzt die Kidney Bohnen und die groben Tomatenwürfel

Schritt10

(" Tomate concassée") beifügen.

Schritt11

Es geht mir darum, dass alle Komponenten nicht zerkochen, sondern „al dente“ bleiben.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Rustikal bürgerlich mit gehackter Petersilie bestreut, servieren.

Schritt14

Dazu passen außerdem Thymian-Ofenkartoffeln in der Schale gegart, wilder Reis-Risotto oder einfach nur frisches Baguette.

Rezeptart: Eintöpfe **Tags:** saisonal, stimmig, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buergerliches-lammfleisch/>