

## 42. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Bohnen-Eintopf

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 90 Min.

300 g Buschbohnen  
200 g Möhren  
200 g Staudensellerie

1 Beinscheibe  
Lorbeerblatt, Piment,  
Wacholder, Pfeffer  
1 Zwiebel  
300 g Kartoffeln  
150 g Paprika  
1 Knoblauchzehe

Bohnen putzen in Stücke schneiden.  
Möhren schälen und in Scheiben schneiden.  
Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Blätter hacken.  
Diese Zutaten mit 3 Litern Salzwasser aufkochen.  
Fleisch sowie  
Lorbeerblatt, Piment, Wacholder und Pfeffer dazu geben und alles  
ca. 50 Min kochen lassen.  
Zwiebel schälen und grob hacken.  
Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.  
Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden.  
Knoblauch putzen.  
Alles zum Eintopf geben und noch mal 20 Min. kochen lassen.  
Dann Beinscheibe und Lorbeerblatt entfernen.  
Tomatenmark,  
Chilipaste und  
Zucker zufügen und einkochen bis zur gewünschten Konsistenz. Heiß  
servieren.

1 EL Tomatenmark  
½ EL Chilipaste  
½ EL Zucker

## Spitzkohl-Möhren-Gemüse

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Min.

500 g Spitzkohl

500 g Möhren  
Salz

50 g Butter  
5 EL Fond  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
½ TL Zitronenschale

Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen. Spitzkohlblätter in grobe  
Streifen schneiden.  
Möhren putzen, schälen, schräg in Scheiben schneiden. Nacheinander in  
kochendem Salzwasser Möhren 5 Minuten, Spitzkohl 2-3 Minuten garen,  
abschrecken und gut abtropfen lassen.  
Kurz vorm Servieren Butter  
mit 5 EL Fond erhitzen und das Gemüse darin erwärmen.  
Mit Salz, Pfeffer,  
1 Prise Zucker und  
Zitronenschale würzen.