

Zutaten – für 1 Person

- 150 g Lammfleisch (mager)
- 80 g Gemüsezwiebel
- 200 g rote Paprika
- 150 g Weiße Bohnen (Konserven)
- 200 g Passierte Tomaten
- 1 EL. Olivenöl
- Trinkwasser
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 1 EL. Saure Sahne



Bohneneintopf mit Lamm

Lammfleisch würfeln.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen und putzen und Streifen schneiden. Weiße Bohnen abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, die Zwiebel hinzufügen und bräunen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abwürzen, die Tomaten zufügen, bei Bedarf etwas Wasser angießen und aufkochen lassen. Paprika und weiße Bohnen zugeben und Eintopf 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Saure Sahne unterziehen.

Nährwertangaben	Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	
pro Portion: 853 g	445 Kilokalorien	39,7 g (36,1%)	26,9 g (24,5%)	19,2 g (38,1%)	11,5 g	
Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
433 µg	299 mg	0,1 g	5,19 mg	99,4 mg	407 mg	1,8 g