



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bohnenpfopf mit Schinken

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat,
- Cayennepfeffer
- 1 Zitrone (Saft)
- 200 ml Sahne
- 1 große Dose Riesenbohnen
- 200 g gekochter Schinken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bohnenpfopf mit Schinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 28 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 400 kcal Brennwert

Bohnenpfopf mit Schinken 3 rote Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. 3 Karotten schälen, 1 kleine Stange Lauch putzen und beides in kleine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken.

4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, das Gemüse dazugeben und glasig schwitzen. 500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen, zum Kochen bringen, mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Saft von 1 Zitrone würzen und 10 Min. köcheln lassen. 200 ml Sahne, 1 große Dose Riesenbohnen und 200 g in Streifen geschnittenen Schinken dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit **GEFRO Helle Soße** binden, nachwürzen und servieren.

Tipp: Bohnen sollten niemals roh verzehrt werden. Die meisten Bohnen enthalten in rohem Zustand den Giftstoff Phasin. Durch Kochen wird das Gift zerstört.