



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Bohnen Topf mit Schinken** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Bohnen Topf mit Schinken

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 200 ml Sahne
- 1 große Dose Riesenbohnen
- 200 g gekochter Schinken

Bohnen Topf mit Schinken

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett
28 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß
400 kcal

Bohnen Topf 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 geschnitten 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.