



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](mailto: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.