



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- 200 g gekochter Schinken
- 200 ml Sahne
- 1 große Dose Riesenbohnen
- 3 Karotten
- 3 rote Zwiebeln
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat,
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du 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

Bohnen Topf mit Schinken

1 Gemüse vorbereiten:

3 rote Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

3 Karotten schälen, 1 kleine Stange Lauch putzen und beides in feine Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und hacken.

2 Gemüse anbraten:

4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen.

Das vorbereitete Gemüse hineingeben und glasig dünsten.

3 Suppe ansetzen:

500 ml Brühe aus GEFRO Suppe angießen, zum Kochen bringen und mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und dem Saft von 1 Zitrone würzen.

10 Minuten köcheln lassen.

4 Bohnen und Schinken zugeben:

200 ml Sahne, 1 große Dose Riesenbohnen und 200 g in Streifen geschnittenen Schinken in den Topf geben.

Alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5 Suppe binden & abschmecken:

Mit GEFRO Helle Soße binden, nachwürzen und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Bohnen sollten niemals roh verzehrt werden. Sie enthalten den natürlichen Giftstoff Phasin, der beim Kochen vollständig zerstört wird.