



SOMMEREINTOPF VOM TIROLER JAHRLING MIT STANGENBOHNEN

Zutaten

500 g Stangenbohnen
 250 g Gulaschfleisch von Tiroler Jahrling (siehe Info S. 66)
 3 große Bio-Kartoffeln
 3 große Bio-Karotten
 1 Bio-Knoblauchzehe
 1 Lorbeerblatt
 3 El süßes Bio-Paprikapulver *
 ½ l Bio-Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Bio-Majoran
 1 geh. El Mehl
 Sonnenblumenöl

Rezept für Bio-Hühnersuppe siehe S. 62



1 Von den Stangenbohnen die Enden abschneiden, Bohnen halbieren bzw. dritteln **2** Kartoffeln schälen und achteln **3** Karotten schälen und in Scheiben schneiden **4** Gemüse waschen und abtropfen lassen **5** Knoblauch klein schneiden **6** Etwas Öl in einen Topf geben und erhitzen **7** Rindfleisch scharf anbraten **8** Gemüse dazugeben und 10 Minuten dünsten **9** Mit Paprikapulver und Mehl bestreuen **10** Mit Suppe aufgießen, mit Wasser auffüllen, bis alles leicht bedeckt ist **11** Restliche Gewürze hinzufügen und einmal richtig aufkochen, dann auf leichter Flamme weiterkochen, bis das Fleisch gar ist (ca. 1 Stunde) **12** Abschmecken und fertig!



EIN REZEPT VON SANELA BAJO

Rechnungskontrolle, MPREIS Servicecenter, Völs