



## Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Hey ick bin 's **Dennis** aus dem wunderschönen Friedrichshain. Seit 2017 bin ich bei Vivantes und seit 2020 schwimme ich im Mitarbeiterpool als Gesundheits- & Krankenpflegehelfer rum und unterstütze euch mit Freude, wenn eine Station in Not ist!

### Papas **BOHNENEINTOPF**

ist ein Familienrezept von meinem lieben Papa, der in der kühlen Jahreszeit in der Küche stand und uns (meine Geschwister und mich) mit diesem Eintopf glücklich gemacht hat.

Ich wünsche Euch  
einen Guten Appetit!

### Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt  
ihr hier herunterladen...



# Papas Bohneneintopf von Dennis

für 4 Portionen



1Kg  
Suppenfleisch



800g  
grüne Bohnen



500g  
Kartoffeln (festkochend)



4 mittelgr.  
Zwiebeln



1,6 Liter  
Rinderbrühe



6 EBL.  
Sonnenblumenöl



Bohnenkraut  
nach Geschmack



2 Bund  
glatte Petersilie



Salz & Pfeffer

- 1 Suppenfleisch in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einem großen Topf rundherum anbraten. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in den Topf geben und kurz mit andünsten
- 2 Mit etwas Salz & Pfeffer würzen und nun mit der Rinderbrühe ablöschen. Das ganze zugedeckt für ca. 1 - 1,5 Stunden leicht kochen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- 4 Nach ca. 1 Stunde Garzeit die Bohnen, Kartoffeln & das Bohnenkraut zum Fleisch geben und köcheln bis die Kartoffeln weich sind.
- 5 Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und in den Topf geben. Kurz durchziehen lassen und servieren.

## Mein Tipp:

Gönnt euch ein oder zwei schöne Scheiben Vollkornbrot dazu und tunkt es ein! 😊

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
910	215	10g	4g	19g	5g	12g	7g