



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Bohnentopf mit Schinken

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Muskat,
- Cayennepfeffer
- 1 Zitrone (Saft)
- 200 ml Sahne
- 1 große Dose Riesenbohnen
- 200 g gekochter Schinken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bohnentopf 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:

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