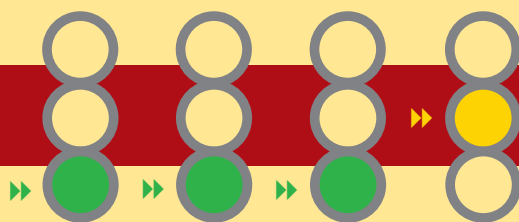


Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Spanische Bohnen

Zutaten (für 4 Personen):

4	Lammkoteletts	1 Ei	Olivenöl
500 g	grüne Bohnen	2 Ei	Pinienkerne
300 g	Kartoffeln	1 Zweig	Rosmarin
4	Zwiebeln	1 Zweig	Thymian
2	Knoblauchzehen		Bohnenkraut, Salz,
250 ml	Gemüsebrühe		Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammkoteletts kräftig salzen und pfeffern und von beiden Seiten in wenig Olivenöl scharf anbraten. In eine Auflaufform legen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Bratfett goldbraun andünsten. Auf den Lammkoteletts verteilen.

Die Bohnen mit etwas Bohnenkraut in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Bohnen und Kartoffeln vermischen und über die Lammkoteletts geben.

Rosmarin und Thymian darauf legen und das Ganze mit der Bohnenbrühe auffüllen.

Die Auflaufform mit einem Deckel oder Alufolie abdecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 45 Minuten backen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und auf den fertigen Auflauf streuen.

Rezeptvorschlag von **Gabriele Schulz, Preisträgerin**



Nährwerte
pro Portion:

kcal	386	BE	1
EW	25 g	Bst	7 g
F	24 g	Chol	66 mg
KH	18 g	Hsr	249 mg

