



Gewürze Schwabe

Hammel-Bohneneintopf

Zutaten für vier Personen:

750 g Hammelfleisch vom Nacken, 3 Zwiebeln, Öl,

$\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe, 1kg Bohnen (frisch oder tiefgekühlt), etwas Bohnenkraut, 2 Eßl. Speisestärke,

750 g Kartoffeln, Schwabe's Hammel- und Lammgewürz.

Zubereitung:

Hammelfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Schwabe's Hammel- und Lammgewürz (ca. 3-4 Eßl.) bestreuen und 30 min. ziehen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln, mit Öl im Schmortopf andünsten, dann das Fleisch hinzugeben. Alles 1 Std. im geschlossenen Topf kochen lassen, dann die Bohnen mit etwas Bohnenkraut dazugeben und weitere 20 min. kochen. In Wasser angerührte Speisestärke zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Dazu Salzkartoffeln servieren oder die Kartoffeln, in Würfel geschnitten, 25 Minuten vor Beendigung der Garzeit hinzufügen.

Tip: Hammelfleisch schmeckt am besten sehr heiß !