

## **Kartoffeln & grüne Bohnen Eintopf**

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

### **Zutaten:**

- 1 kg Kartoffeln
- 800 g grüne Bohnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- ½ l Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Etwas Curry
- Etwas süßes Paprikapulver
- Gerebelter Estragon

### **Rezept:**

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und gegebenenfalls halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz anbraten. Kartoffeln und Bohnen in den Topf geben und auch kurz mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen, gut umrühren. Die Tomaten hinzufügen, umrühren, kurz aufkochen lassen. Mit der Brühe ablöschen. Ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.
3. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit den Gewürzen abschmecken und servieren.
4. OPTIONAL: Wer möchte, kann noch Hackfleischbällchen hinzufügen, dafür 500g Rinderhack mit einer kleingeschnittenen Zwiebel, 1 Ei, Semmelbröseln, Senf, Salz, Pfeffer, Curry und süßem Paprikapulver zu einer homogenen Masse verarbeiten. Wenn der Eintopf kocht, kleine Bällchen formen und zum Eintopf dazugeben.

### **Fazit:**

Schmeckt hervorragend, eines meiner absoluten Lieblingsgerichte. Bei allen Schritten können Kinder sehr gut helfen.