



Schrippelbohnen-  
Eintopf

**MIT  
KARTOFFELN**



# Schnippelbohnen

## -EINTOPF

 4 Portionen

Ein Rezept von Anja Köchermann | [www.lag-hw-nds.de](http://www.lag-hw-nds.de)

Nährwerte / Portion: Energie 159 kcal | Eiweiß 5,04 g  
Fett 5,44 g | Ballaststoffe 5,9 g | Kohlenhydrate 21,6 g

### ZUTATEN

**1 große Zwiebel**  
**2 EL Rapsöl**  
**400 g Kartoffeln**  
**1 Bund Suppengrün**  
**500 g grüne Bohnen**  
**1-2 Lorbeerblätter**  
**1 TL Jodsalz mit Fluorid**  
**nach Bedarf Wasser**  
**nach Geschmack Gewürze**  
*wie Essig, Senf, Majoran,*  
*eine Prise Zucker*  
**etwas Petersilie**

*Tipps: Mit saurer Sahne, Crème fraîche oder Joghurt abrunden.*

*Mit einem Vollkornbrötchen oder -brot ergänzen.*

*Anstelle des Suppengrüns 2 EL „Gemüsepaste“ oder „Gemüsebrühe aus Gemüseresten“ verwenden.*

*Rezepte: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte)*

### ZUBEREITUNG

- 1 | Zwiebel** putzen, vierteln, in Streifen schneiden und in einem großen Topf im **Rapsöl** andünsten.
- 2 | Kartoffeln** und **Suppengrün** waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 |** Diese zusammen mit den grünen **Bohnen**, **Lorbeerblättern** und **Salz** in den Topf geben.
- 4 |** Mit **Wasser** auffüllen bis das Gemüse knapp bedeckt ist und ca. 30 Min. kochen.
- 5 |** Kartoffeln ggf. etwas stampfen, damit der Eintopf sämiger wird.
- 6 |** Den Eintopf nach eigenen Vorlieben mit **Essig** u./o. **Senf**, **Majoran** und einer Prise **Zucker** abschmecken.
- 9 |** Mit gewaschener und gezupfter **Petersilie** garnieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)