



## Provenzalischer Bauerntopf

In vollen Zügen genießen und trotzdem gesund essen mit unserem Provenzalischen Bauerntopf, typisch gewürzt mit "Vive `la Provence"

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 400 g Hackfleisch gemischt
- 500 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 200 g Weißwein
- 500 g Prinzessbohnen
- 600 g Wasser
- 4 TL "Echte Gmias-Suppn"
- 4 TL Kräutermischung "Vive `la Provence"
- 1 TL "Steinsalz"
- 1 TL "Bio Pfeffer" gemahlen

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Hackfleisch zugeben und ca. 10 Minuten krümelig bräunen.

Inzwischen Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, Karotten waschen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln, Karotten und Lauch zugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Weißwein aufgießen.

Prinzessbohnen, Wasser, "Echte Gmias-Suppn" und Kräutermischung "Vive `la Provence" zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit "Steinsalz" und "Bio Pfeffer" abschmecken und servieren.

**Tipp:** Dazu passt frisches, knuspriges Schwarzbrot oder Baguette und ein trockener Weißwein.