

# Rinder-Braten mit grünen Bohnen und Kartoffeln

## Für 4 Personen

1 kg Rinder-Braten	500 g Bohnen, grüne	500 g Kartoffeln
100 ml Olivenöl	2 Zwiebeln	2 Knoblauch-Zehen
2 Lorbeer-Blätter	1 Zweig Rosmarin	3 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer	Bohnenkraut	Römertopf

Das Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade bestehend aus Olivenöl, gewürfelten Zwiebeln, gehacktem Knoblauch, angeprückelten Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Rosmarin in einen Plastikbeutel geben, das Fleisch hinzufügen und im Kühlschrank nächtigen lassen.

Am nächsten Tag Topf und Deckel des Römertopfes für ca. 30 min. mit kaltem Wasser befüllen (wässern); danach ausgießen und von außen abtrocknen.

Die Bohnen putzen, die geschälten Kartoffeln in Spalten schneiden. Den Boden des Römertopfes mit Bohnen und Kartoffeln belegen. Die Fleisch-Marinade hinzufügen. Alles mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten; danach auf das Kartoffel-Bohnenbett legen. Nun den Römertopf schließen und in den kalten Backofen stellen. Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 2 Stunden garen lassen ohne neugierig zu sein.

Das Endprodukt mit einem Blattsalat anrichten und servieren.

NN am 13. Mai 2017