

## Rezepte für die Lagerküche

Um ein wenig Abwechslung in das Lageressen zu bringen, möchte ich Euch einige Rezepte vorschlagen, die schnell zuzubereiten sind und nach meiner Erfahrung auch gern gegessen werden.

Das Hackfleisch sollte man jedoch frisch kaufen oder zumindest anbraten für den nächsten Tag.

### scharfer Bohnentopf für 10 Personen

Zutaten:

5 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen ( nach Geschmack)

1250g Hackfleisch

10 Kleine Dosen rote Bohnen

5 Kleine Dosen Tomaten

8 Eßlöffel Öl

etwas Salz, Pfeffer und Paprika

etwas Cayenne-Pfeffer



#### Zubereitung

- 1) Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2) Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch die Knoblauchpresse drücken.
- 3) Das Öl in einem hohen Topf erhitzen.
- 4) Zwiebeln und Knoblauch in dem Öl kurz braten. Nicht braun werden lassen.
- 5) Das Hackfleisch dazugeben und alles anbraten. dabei ständig rühren.
- 6) Die roten Bohnen und die Tomaten mit dem Saft auch in den Topf schütten.
- 7) Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer sehr scharf würzen. (Nach Geschmack)
- 8) Alles 30 Minuten kochen lassen. Vielleicht noch etwas Wasser nachgießen, wenn der Eintopf zu dick wird.

Guten Appetit!



Olli Wilken, Biberhorte Lübeck

