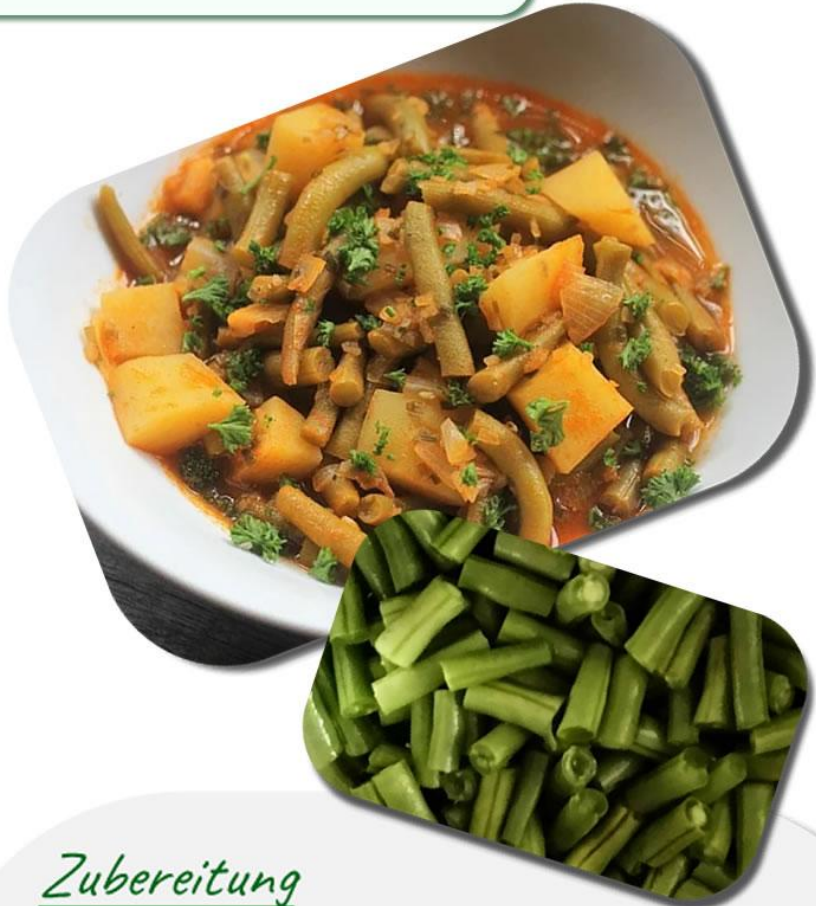


Fisolengulasch

Zutaten:

1 Becher Sauerrahm
1 EL Majoran
1 EL Paprikapulver
750 ml Gemüsesuppe
1 Prise Pfeffer
1 TL Salz
300 g Fisolen
gelb, grün od. violett
3 Kartoffeln, mehlig
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 TL Zucker
1 EL Rotweinessig
1 EL Tomatenmark
20 g Petersilie



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf mit heißem Öl anbraten. Mit 1 Liter Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen und die Gewürze (Majoran, Paprikapulver, Pfeffer und Salz) einrühren. Danach die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Topf geben und zugedeckt rund 15 min köcheln lassen. Die frischen Fisolen in Salzwasser kurz aufkochen, mit kaltem Wasser abschrecken (=blanchieren) und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann Fisolenstücke in den Topf zu den Kartoffeln geben. Tomatenmark und Zucker ebenfalls einrühren und für weitere 10 Minuten ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen - ab und zu durchrühren. Vor dem Servieren nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und den Sauerrahm einrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Nach Belieben kann man auch Kartoffeln weglassen und das Gulasch mit Semmelknödel servieren.



Gemüse

