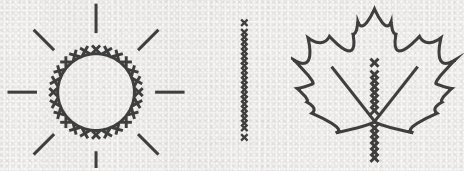


Traditionelles Fisolengulasch



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

40 min



G'MIASIGES REZEPT VON EVA MARIA LIPP,
Landwirtschaftskammer Steiermark,
FrISChe KochSchule Leoben

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 750 g Fisolen
- 2 große Zwiebeln (ca. 200 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1 großer mehligter Erdapfel (ca. 150 g)
- 300 ml klare Gemüsesuppe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver süß
- 2 reife Paradeiser (ca. 150 g)
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 EL Rotweinessig

Zubereitung

- 1 Fisolen waschen und jeweils die Enden abschneiden. Anschließend Fisolen in kochendes Wasser geben und für 3 Minuten kochen. Fisolen abseihen und kalt abschrecken.
- 2 Zwiebeln schälen, würfelig schneiden und in Öl goldgelb anrösten.
- 3 Die Fisolen in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Suppe aufgießen und Tomatenmark sowie Paprikapulver zufügen. Zugedeckt köcheln lassen.
- 4 Paradeiser waschen und sehr klein schneiden; Erdäpfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Erdäpfel und Paradeiser nun zu den Fisolen geben und nur solange weiter köcheln lassen, bis alles gar ist – ca. 15 Minuten.
- 5 Gulasch mit Essig und Gewürzen abschmecken und mit einem guten Stück Brot servieren.