

Fisolen (Grüne Bohnen) Gulasch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr grüne Bohnen (Fisolen), 250 gr Rinderhackfleisch, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 3 Esslöffel Tomatenmark, 3 Esslöffel Paprikapulver edelsüß, Kümmel, Pfeffer, ev. auch Bohnenkraut wenn vorrätig, 2 Lorbeerblätter, 1 Teelöffel Salz, 3 Kartoffeln, 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe.

Die Vorbereitungen:

Grüne Bohnen waschen und die Fäden abziehen. Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Kartoffeln schälen und vierteln.

Die Zubereitung:

In einer Pfanne Zwiebel + Knoblauch hell anschwitzen, Hackfleisch dazugeben und gut mitanrösten. Würzen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugegen, kurz mitrösten und mit Brühe aufgiessen. Grüne Bohnen und Kartoffeln dazugeben. Ca. 1/2 - 3/4 Stunde bei geschlossenem Topf weich dünsten. Ab und zu umrühren. Wenn Kartoffeln und Bohnen weich sind, ist das Gericht fertig. Pikant abschmecken. Mit Weißbrot servieren. Schmeckt auch aufgewärmt sehr gut.