

KLEINGÄRTNER REZEPT 4.3.2014 (Fisolengulasch)



Zutaten für 2 Personen:

2 Paar Debreziner

1 große Zwiebel

300 g Fisolen (auch tiefgekühlt)

3 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Mehl

80 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

etwas Chilipulver

1 Lorbeerblatt

Kümmel

Bohnenkraut

Thymian

Rapsöl zum Anbraten

etwas Essig zum Abschmecken

frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel klein würfeln, Debreziner in dünne Scheiben schneiden und die Fisolen putzen und in 2 cm lange Stangen schneiden.
2. Zwiebel und Würstel in Rapsöl scharf anbraten, danach Fisolen, Mehl und Paprikapulver dazugeben, gut verrühren, mit etwas Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen.
3. Die Gewürze dazugeben und das Gulasch etwa 15 Minuten köcheln lassen bis die Fisolen weich, aber noch bissfest sind.
4. Das Gulasch pikant abschmecken, das Schlagobers unterrühren, kurz köcheln lassen. Frisch gehackte Kräuter darüber streuen und mit frischem Gebäck servieren.

Tipp:

Wer möchte kann zwei kleine mehlig Kartoffeln mitkochen, das gibt eine schöne Bindung.