

Fisolengulasch



Rezept für 6 Portionen
Dauer: ca. 120 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Salz	Etwas / nach Bedarf
Essig	Etwas / nach Bedarf
Edelsüßes Paprikapulver / Paprikagewürz	2 Esslöffel
Knoblauchzehen	2 Stk.
Tomaten / Paradeiser	3 Stk.
Paprika, grün	1 Stk.
Fisolen / Grüne Bohnen / Prinzessbohnen	800 g
Schweineschmalz	4 Esslöffel
Zwiebeln	4 Stk.
Rindfleisch	400 g
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Rindsuppe / Rindsbouillon / Rinderbrühe	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Das Gulaschfleisch vom Rind (Wadschinken) in mittlere Würfel schneiden.

Die geschälten Zwiebeln fein hacken.

Schmalz in einem größeren Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten lassen.

Die Fleischwürfel dazugeben und gemeinsam mit den Zwiebeln gut anrösten.

Mit Paprikapulver würzen, kurz anlaufen lassen und dann mit einem Spritzer Essig ablöschen und mit der Rindsuppe aufgießen. Dabei sollte das Fleisch bedeckt sein.

Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 40 - 50 Minuten lang nicht zu weich dünsten. Das Fleisch sollte noch sehr kernig sein.

Mehrmals umrühren und falls notwendig mit etwas Suppe aufgießen.

Die gewaschenen Fisolen putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

In kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Paradeiser ebenfalls blanchieren, enthäuten und in kleinere Würfeln schneiden. Beide Gemüse gemeinsam zu dem Gulasch geben.

Die gewaschene Paprika halbieren, ausputzen, fein hacken und zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch ebenfalls zum Gulasch geben.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Flamme zugedeckt weiterköcheln lassen bis

die Fisolen und das Fleisch weich ist.

Beilage: Salzkartoffeln, Weißbrot

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1727-Fisolengulasch.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at