

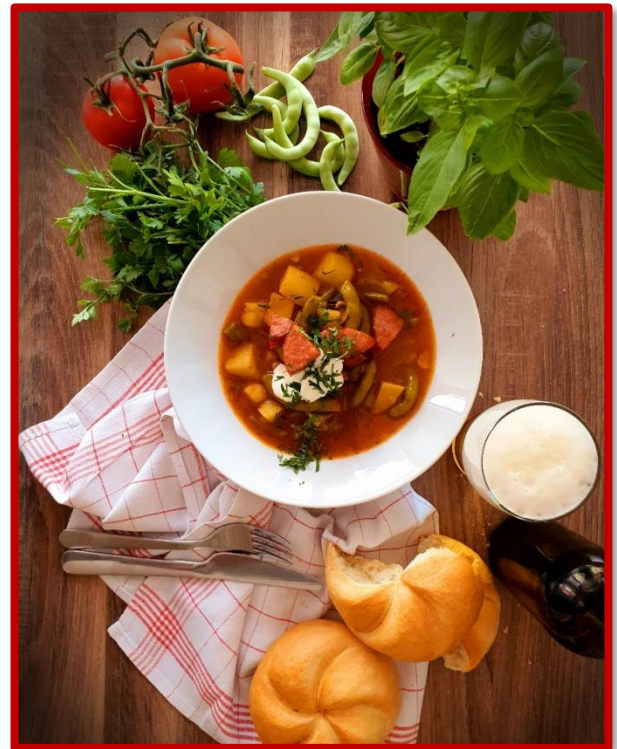
Fisolengulasch (vegetarisch)

Rezept/Inspiration/Foto: Markus Leingruber, ©Spezialithek

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 4 Portionen

Zutaten:	Einheit
Fisolen Gartenfrisch	500g
Erdäpfel (mehlig)	300g
Zwiebel	300g
Knoblauch	2 Zehen
Tomatenmark	2 Esslöffel
Essig	2 Esslöffel
Paprika Edelsüß	2 Esslöffel
Öl zum anbraten	2 Esslöffel
Maisstärke zum binden	3 Teelöffel
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, 2 Lorbeerblätter	
frische Kräuter (gehackt)	1 Esslöffel
Sauerrahm	1/8l
(wahlweise) Braunschweiger oder Würstel	
Öl zum braten	2 Esslöffel
Semmel oder Brot als Beilage	



Markus Leingruber www.spezialithek.at

- 1) Fisolen waschen, putzen und in mundgerechte, etwa 3cm lange Stücke scheiden. Die Erdäpfel werden geschält und ebenso in 3cm große Würfel geschnitten. Zwiebel schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
- 2) In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
- 3) Tomatenmark und Paprikapulver mit den Zwiebeln anrösten und mit Essig ablöschen. 1/8l Wasser zugeben. Die geschälten und in gleichgroße Würfel geschnittenen Erdäpfel zufügen – es sollte alles mit Flüssigkeit bedeckt sein, ansonsten noch etwas Wasser dazu. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und bei geringer Hitze ca. 15 min köcheln lassen.
- 4) Jetzt kommen die Fisolen dazu und man lässt alles zusammen ohne Deckel weitere 10 min köcheln. Mit etwas Stärke abbinden und nochmal abschmecken. Sauerrahm glattrühren.
- 5) Variante mit Wurst: Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Braunschweiger oder Würstel knusprig anbraten.
- 6) Das Fisolen Gulasch auf einem vorgeheizten Teller anrichten und mit frischen Sauerrahm und gehackten Kräutern garnieren.
- 7) Wahlweise mit den gebratenen Braunschweiger Stücken oder Würstel ergänzen.

Gutes Gelingen wünscht Markus LEINGRUBER

Genussmomente- GANZ NACH DEINEM GESCHMACK! www.spezialithek.at