

BOHNENGULASCH

Erstellt von [Tsambika](#)

Das deftige und pikante Rezept für dieses köstliche Bohnengulasch ist perfekt in der kühlen Jahreszeit.

Zutaten für 4 Portionen

300	g	Zwiebeln (gelb)
60	g	Frühstücksspeck (ganz)
2	Stk	Paprikaschoten (klein, rot und grün)
4	EL	Öl oder Schweineschmalz
2	EL	Paprikapulver (edelsüß)
1	Spr	Apfelessig
250	ml	Rindsuppe (klar)
800	g	Bohnen (gekocht)
1	Stk	Knoblauchzehe
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	TL	Majoran (getrocknet)
1	EL	Tomatenmark
200	g	Wurst (Dürre, Debreziner)



Zeit

35 min. Gesamtzeit 20 min. Zubereitungszeit 15 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Speck und die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Speck anrösten, danach die Zwiebel dazugeben und die Paprikawürfel dazugeben und kurz mitrösten mit der Zwiebel glasig ist.
- 2 Nun mit dem Paprikapulver bestreuen, kurz umrühren und sofort mit dem Essig ablöschen. Anschließend mit der Suppe aufgießen, die gekochten Bohnen dazugeben und den Knoblauch hineinpresse. Alles gut umrühren und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Tomatenmark abschmecken. Das Gulasch ca. 5 Minuten kochen lassen.
- 3 Die Wurst in mundgerechte Stücke schneiden in das Bohnengulasch einrühren und mindestens 15 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei öfters umrühren.

Tipps zum Rezept

Kidneybohnen oder Weiße Bohnen sind besonders gut geeignet, da sie eine cremige Textur haben und den Geschmack der Sauce gut aufnehmen. Auch Lima-Bohnen oder Borlotto-Bohnen eignen

sich, wenn ein intensiverer Geschmack gewünscht wird.

Bohnengulasch passt hervorragend zu Reis, Kartoffeln oder frischem Brot. Auch Sauerkraut oder ein frischer Salat als Beilage harmonieren perfekt mit dem Gulasch.

Für eine vegane Variante kann auf Fleisch ganz verzichtet werden, da die Bohnen genügend Substanz und Geschmack bieten. Auch vegane Wurst oder Tofu können zusätzlich ins Gulasch integriert werden, wenn ein fleischähnlicher Geschmack gewünscht ist.

 Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
639	27,06 g	32,89 g	36,07 g