Rezept

Wildgulasch mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Wildgulasch mit grünen Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

1	Gemüsezwiebel
	Salz
3 EL	3 El Olivenöl
300 ml	Wildfond
500 g	500 g grüne TK-Bohnen
1 EL	Mehl
800 g	Rehgulasch (ersatzweise Hirschkalb)
	Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
1 Zweig	Bohnenkraut
500 g	Tomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln zufügen, unter Wenden rasch andünsten. Tomatenmark einrühren und mit dem Wildfond ablöschen. Das Bohnenkraut einlegen. Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 1 Std. 15 Min. schmoren lassen.

2. Die Bohnen in Salzwasser 10 Min. garen und abgießen. In der Zwischenzeit die Tomaten kurz überbrühen, häuten und würfeln.

3. Das Bohnenkraut entfernen. Mehl mit kaltem Wasser anrühren und das Gulasch damit durch Aufkochen binden. Die Tomaten und die Bohnen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.