Rezept

Tacotopf mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Tacotopf mit grünen Bohnen, am 10.06.2025

Zutaten

- **25 g** Taco-Chips
- **8** Kardamomkapseln
- ½ TL gemahlener Kümmel
- **4 EL** Öl
- Pfeffer
- **500 g** grüne Bohnen
- **800 g** Kartoffeln
- Tabasco
- **1** kleiner Gefrierbeutel
- **2 EL** Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
- **1 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **400 g** Rindergulasch
- Salz
- **1 EL** Tomatenmark
- **3** Stängel Bohnenkraut (ersatzweise 1 TL getrocknetes)
- **1 TL** Honig
- frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Chips und Röstzwiebeln in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen im Mörser fein zermahlen. Alles mit Paprikapulver und Kümmel vermengen.

2. Gulasch evtl. etwas kleiner schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gulasch in zwei Portionen darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Tomatenmark und Chips-Zwiebel-Mischung im heißen Öl kurz andünsten. Fleisch wieder dazugeben und 600 ml heißes Wasser angießen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. 15 Min. schmoren.

3. Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10-12 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

4. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. 15 Min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben und mitgaren. Ab und zu vorsichtig umrühren. Bohnen zum fertigen Tacotopf geben und kurz erhitzen. Alles mit Honig, Tabasco und Muskat abschmecken.