

## Rezept

# Wildgulasch mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Wildgulasch mit grünen Bohnen, am 09.06.2026

## Zutaten

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

## 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.