

Fisolengulasch mit Petersilerdäpfel

Dieses Waldviertler Fisolengulasch schmeckt so ziemlich jedem, solange man das Wort „vegan“ nicht in den Mund nimmt 😊 Die Petersilerdäpfel dazu sind sehr einfach zubereitet und schmecken traumhaft. Probiert es aus!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Gulasch:

- 2 gelbe Zwiebeln grob gewürfelt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL Kümmel ganz
- [3 gehäufte TL Paprikapulver edelsüß](#)
- 2 EL Tomatenmark
- 150ml Rotwein
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- 1 Lorbeerblatt
- 350ml Gemüsebrühe
- 1 roten Paprika in Streifen geschnitten
- 2 grüne Spitzpaprika in Streifen geschnitten
- 500g breite Fisolen geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 gehäufte TL (glutenfreies) Mehl
- 80ml Sojasahne
- Salz, Pfeffer

für die Petersilerdäpfel:

- festkochende Erdäpfel geschält, in Stücke geschnitten und weichgekocht
- 1 EL vegane Butter
- frische Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten.
2. Dann den Kümmel und den Knoblauch dazugeben und für eine Minute mitbraten.
3. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen.
4. Den Wein verkochen lassen, dann die Fisolen, den Majoran und das Lorbeerblatt mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
5. Die Fisolen für ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf dünsten.
6. Dann die Paprikastreifen dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
7. Das Mehl mit etwas Wasser glatt verrühren und das Fisolengulasch damit binden.
8. Das Lorbeerblatt entfernen, die Sojasahne dazugeben und alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Für die Petersilerdäpfel die gekochten Erdäpfel abseihen, die vegane Butter und die Petersilie dazugeben und den Topf mit geschlossenem Deckel 2-3 Mal kräftig schütteln. Mit Salz & Pfeffer würzen und zum Fisolengulasch servieren.



Rezeptbeschreibung

Fisolen liefern hochwertiges Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe. Weiters enthalten sie reichlich Ballaststoffe – diese sorgen für eine gute Sättigung, können aber bei empfindlichen Personen zu kleinen Unannehmlichkeiten bei der Verdauung führen. Dem versuchen wir entgegen zu wirken, indem wir Kümmel mitkochen. Gemahlener Kümmel wirkt noch besser, da die Körner bereist aufgespalten und somit leichter für den Körper verwertbar sind.

Schönen Gruß aus dem Waldviertel und lasst es euch schmecken.

Meli & Gorik