



FISOLEN-KICHERERBSENGULASCH MIT FASCHIERTEM



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Fisolen, geputzt, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 300g Faschiertes Rindfleisch mager
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprika
- Majoran, Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 750ml Wasser
- 1 kl. Dose Kochererbbsen, gegart
- Rote Paprika, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

- Zwiebel in einem beschichteten Topf in Rapsöl glasig dünsten
- Faschiertes Rindfleisch dazugeben und gut durchrösten
- Tomatenmark, Paprika und Gewürze beigegeben, kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Kichererbsen gut abspülen, zum Gulasch geben und weiterköcheln bis die Fisolen weich sind.
- Paprikastreifen untermischen und servieren.