

Andrea Safidine
Buntes Würstchengulasch**Dienstag, 27. Dezember 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Debreziner-Würstchen (à ca. 100 g) |
| 1 | Lauchstange |
| 1 EL | Olivenöl |
| 600 g | Kartoffeln (festkochend) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 TL | getrockneter Majoran |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Prise | Chiliflocken (nach Belieben) |
| 600 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Paprikaschote (z. B. grün oder rot) |
| 250 g | weiße Bohnenkerne, aus der Dose (abgetropft) |
| 400 ml | stückige Tomaten (z.B. aus der Dose) |
| 3 Stängel | glatte Petersilie |
| 2 | Wiener-Würstchen |
| 150 g | Schmand |

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
2. Debreziner in Scheiben schneiden.
3. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Würstchenscheiben darin unter Wenden leicht anbraten. Lauch zugeben und kurz mit andünsten.
5. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden.
6. Würstchenscheiben und Lauch aus dem Topf nehmen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett andünsten.
7. Kartoffelwürfel zugeben und ebenfalls mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Lorbeer und nach Belieben Chiliflocken zugeben. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
8. Währenddessen Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
9. Paprika, Bohnenkerne und Tomaten aus der Dose in den Topf geben. Alles gründlich verrühren und ca. 10 Minuten sacht gar köcheln lassen.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Wiener-Würstchen in Scheiben schneiden. Gesamte Würstchenscheiben, Lauch und Petersilie mit in den Topf geben und alles weitere 3–4 Minuten köcheln lassen und erhitzen.
11. Würstchen-Gulasch nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken. Mit jeweils einem Klecks Schmand in tiefen Tellern anrichten.

Pro Portion: 615 kcal/ 2560 kJ
37 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 40 g Fett

Extra-Tipp:

Statt Bohnenkerne aus der Dose, kann man auch getrocknete Bohnenkerne verwenden. Für den Eintopf ca. 150 g Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am folgenden Tag Bohnenkerne abgießen, großzügig mit frischem Wasser bedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit kräftig salzen. Bohnenkerne abgießen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.