



Grüne Bohnen-Schweine Goulasch

- **Küche:** Ungarisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 1:10 h
- **Fertig in** 1:30 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '90', 'cook_time' : '1:10 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Frisch gekocht für jeden Tag, mit ungarischer Note, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- 700 Schweinegoulasch aus der Schulter
- 4 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 El Tomatenmark
- 1-2 Tl Rosenpaprika, nach eigenem Geschmack
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1/2 l instand Fleischbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
- Etwas Speisestärke, angerührt
- Etwas Schmalz oder Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 600 g grüne Buschbohnen, geputzt, gewaschen, gefädelt
- (Geht auch mit TK Brechbohnen)
- Etwas frisches Bohnenkraut, gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- 200 g Kartoffeln, gewürfelt
- 4 Tomaten ohne Blüte, entkernt in 2 cm großen Stücken
- 2 El saure Sahne.

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst in einem ausreichend großen Schmortopf die

Schritt2

Zwiebeln anschwitzen, nach und nach das Goulasch dazu geben.

Schritt3

(Wie ein original ungarisches Goulasch zusetzen, nicht ansetzen; hat den Vorteil, dass der Herd nicht so voll spritzt)

Schritt4

Salzen, pfeffern und mit Paprika bestäuben. Knoblauch

Schritt5

verrühren, dann das Tomatenmark dazu geben, kurz mit anschwitzen.

Schritt6

Mit der Brühe aufgießen und etwa 70 min. bei geschlossenem Deckel weich schmoren lassen, danach prüfen.

Schritt7

15 min. vor Garzeit Ende die vorbereiteten Bohnen und die Kartoffel Würfel dazu geben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Erst kurz vor dem Servieren die Tomatenstücke unterrühren und mit gehackter Petersilie und einem Klacks saurer Sahne zu Tisch geben.

Schritt10

Dazu schmecken Kartoffel- oder Semmelknödel genau so gut wie Fingernudeln, verschiedene Pasta oder auch Kartoffel Püree.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** bürgerlich, für jeden tag, preiswert, saisonal, schweinefleisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)504
- Fett (g)22
- KH (g)24
- Eiweiss (g)51
- Ballast (g)10

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruene-bohnen-schweine-goulasch/>