Süßkartoffelgulasch mit Kidneybohnen

Kartoffel-Gerichte » Kartoffel-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 2 EL Olivenöl
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Möhre(n)
» 1 TL Kümmel
» 2 rote Paprika
» 250g Süßkartoffel(n)
» 2 EL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1 TL Cayennepfeffer
» 600ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 EL Tomatenmark
» 425g Kidneybohnen
» 75g Mehl
» 1/2 TL Backpulver
» Salz & Pfeffer
» 50g Butter/Margarine
» 15g Cheddar-Käse
» 1/2 TL Selleriesalz

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Gehackte Zwiebel, in Scheiben geschnittene Möhren und Kümmel 5min anbraten. Gewürfelte Paprikaschote, gewürfelte Süßkartoffeln, Paprikapulver und Cayennepfeffer zugeben und 3min mitbraten.

2. Brühe, Tomatenmark und Bohne zugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze 30min garen.

3. Klößchen: Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Butter, geriebenen Käse, Selleriesalz und etwas Pfeffer untermischen. Rasch 4-5EL kaltes Wasser einarbeiten, so dass ein fester Teig entsteht. 12 kleine Klöße formen.

4. Klößchen in den Schmortopf mit dem Gemüse geben. Zugedeckt bei geringer Hitze weitere 20min garen, bis das Gemüse weich und die Klößchen gar sind.

angelegt am: 25.02.2006 Rezept-Nr: 1979

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke