

Fisolengulasch mit Semmelknödel

Zutaten:

- 700 g Fisolen (gelbe oder grüne)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße mehligte Erdäpfel
- 2 EL Öl
- Ca. ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Majoran
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Mehl zum Binden
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sauerrahm

Für die Semmelknödel:

- 5 altbackene Semmeln oder 250 g Semmelwürfel
- 3 Eier
- 1/8 l Milch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 30 g Mehl
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Kümmel, gemahlen



Zubereitung:

Fisolengulasch: Die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fisolen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfelig schneiden und in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Das Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark und Senf einrühren und mit Wasser bzw. Gemüsebrühe und dem Apfelessig aufgießen. Die gestückelten Erdäpfel und Fisolen sowie die Gewürze dazugeben, salzen und pfeffern und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. 30 Minuten). Abschmecken und eventuell noch etwas würzen. Mit Sauerrahm und Semmelknödel servieren.

Semmelknödel: Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Kümmel verquirlen und über die Semmelwürfel gießen. Gut vermischen. Zwiebel in Öl anschwitzen. Zwiebel, Petersilie und Mehl in die Semmelmasse rühren und diese etwa 20 Minuten rasten lassen. Einen großen Topf mit Wasser (etwas Salz ins Kochwasser) zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse mit nassen Händen zwölf gleich große Knödel formen und diese ins kochende Wasser legen. Hitze reduzieren und die Knödel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

