

Rindfleisch Eintopf mit Fisolen

Menge für 2-3 Personen

250 – 300 g Fisolen
400 g Rindsgulaschfleisch (oder Lammfleisch)
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
100 g Tomatenpüree
1/4 l Gemüse- oder Rinderfond
2 – 3 TL Baharat (orientalische Gewürzmischung)
Öl zum Anbraten
Salz und Pfeffer
Optional: einige Erdäpfel



Zubereitung:

Die Fisolen putzen und in 3-4 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Das Fleisch in Würfel schneiden. In etwas Olivenöl in einem Schmortopf anbraten und wieder herausnehmen.

Zwiebel und fein gehackten Knoblauch kurz anrösten, 2-3 TL Baharat dazugeben, kurz mitrösten.

Das Fleisch wieder dazugeben und mit dem Gemüfefond aufgießen. Ca. eine Stunde schmoren lassen.

Das Tomatenpüree sowie die Fisolen dazugeben. Weiterdünsten, bis die Fisolen auch weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!