



# Rheuma und Ernährung

## Ein Rezept zum Nachkochen

### Österreichisches Bohnengulasch

#### Zutaten

- + 500 gr. Rindfleisch geschnitten
- + 350 gr. grüne Bohnen
- + 3 Zwiebeln
- + 3 EL Tomatenmark
- + 1 EL Paprikapulver Süß
- + 1 TL Paprikapulver geräuchert
- + 1/2 TL Kümmel ganz
- + 1 TL Kreuzkümmel
- + 1 TL Majoran
- + 2 TL Gemüsebrühe
- + Salz, Pfeffer
- + 2 EL Rapsöl



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Zubereitung:

- + Zwiebelwürfel in Öl gut anrösten. Das Gulaschfleisch dazugeben und von allen Seiten mit anbraten.
- + Dann alle Gewürze und das Tomatenmark dazugeben, gut durchmischen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- + Bei reduzierter Temperatur das Fleisch weichkochen. Evtl. immer wieder etwas Wasser hinzufügen. Danach die grünen Bohnen dazugeben und weichkochen.
- + Zum Servieren nach Belieben Cremefraiche oben darauf geben.