

GENUSSIDEE

Veganes Käferbohnen-Gulasch

Herzhaftes Gulasch mit Käferbohnen, Paprika, Erdäpfeln und einer kräftigen, langsam geschmorten Sauce.



Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 40 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegan | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 500 g gekochte Käferbohnen
- 500 g festkochende Erdäpfel
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Majoran
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Nährwerte & Allergene pro Portion

374 kcal

Kalorien

8 g

Fett

15,5 g

Eiweiß

61,2 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Gemüsebrühe kann Sellerie enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Zwiebeln fein schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten.

Zubereitung - Fortsetzung

2

Paprika würfeln, Knoblauch hacken und kurz mitbraten.

3

Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, sofort mit Gemüsebrühe aufgießen.

4

Erdäpfel würfeln und mit Majoran und Kümmel zugeben.

5

Etwa 20 Minuten sanft köcheln, bis die Erdäpfel weich sind.

6

Käferbohnen einrühren und weitere 8 Minuten erwärmen.

7

Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

GÖNN-DIA-Tipp

Das Paprikapulver nur kurz anrösten und rasch aufgießen, damit es nicht bitter wird.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/veganes-kaeferbohnen-gulasch/>

Stand: 17.07.2026