

Bunte Fleischwurstpfanne mit Paprika und grünen Bohnen

Fleischwurst ist wirklich ein vielseitiger Alleskönner! Nicht nur als Brotbelag, sondern auch gebraten, gekocht, als Fleischwurstsalat oder einfach "ohne alles" - Fleischwurst ist einfach und schnell zu verarbeiten, schont den Geldbeutel und schmeckt fast jedem.

Das folgende Pfannengericht ist einfach und relativ schnell zubereitet, schmeckt schön würzig-wurstig-gemüsig und sieht auch noch hübsch aus!



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Fleischwurst (am Stück, bzw. im Ring)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 Paprikaschoten (grün, rot, gelb)
- 400 g TK-grüne Bohnen (zur Not auch aus der Dose)
- neutrales Speiseöl
- Rinderbrühpulver ("klare Rinds-Bouillon")
- 250 ml heißes Wasser
- 1 kleines Döschen Tomatenmark (40g)
- 6 El Tomatenketchup
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 Handvoll frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Wurstspelle abziehen und die Wurst in mundgerechte Scheiben oder Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und mittelfein würfeln.

Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse zu den Zwiebeln quetschen.

Die Paprikaschoten säubern, entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand Öl erhitzen, die Wurststückchen hineingeben und bei mittlerer Hitze anbräunen, dabei häufig wenden.

Die Wurst aus der Pfanne nehmen, im verbliebenen Fett zunächst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch glasig andünsten, dann die Paprikastreifen hinzugeben, heißes Wasser mit einem Tl. Brühepulver dazugießen, Tomatenmark und Ketchup unterrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze schwach vor sich hinköcheln lassen.

Wenn die Paprikastreifen schon halbwegs gar sind, aber durchaus noch Biss haben (nach ca. 10 Minuten oder etwas länger), die aufgetauten Bohnen, die angebratenen Wurststückchen und die Hälfte der gehackten Petersilie in die Pfanne geben, alles zusammen heiß werden lassen und mit Pfeffer und Brühepulver abschmecken.

Zum Schluss das Gericht mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Bei uns gibt es dazu frisch aufgebackenes Baguette, Kartoffeln oder Kartoffelpüree passen aber sicherlich auch gut.