

Weißes Bohnengulasch mit Soda-Bagels



Zutaten (für 2 Personen)

Für das Gulasch:

1 roter Paprika, ca. 250 g
1 große Zwiebel, ca. 130 g
Halbe Stange Lauch
3 EL Olivenöl
1 TL Steinsalz
1 EL Kümmel
1 TL Majoran
Prise Chili
2 EL Paprikapulver
1 EL Ketchup
Ca. 250 g weiße Bohnen, gekocht
½ L Wasser

Für die Bagels:

300 g Dinkelmehl
Mehl für die Arbeitsfläche
1 gestrichenen TL Steinsalz
1 EL Kümmel
½ P. Weinsteinbackpulver
2 Messerspitzen Speisesoda (Natron)
120-150 ml warmes Wasser
2 EL Sojajacuisine zum Bestreichen



Zubereitung

1. Für die Bagels alle trockenen Zutaten in einer Schüssel 1 Minute gut miteinander verrühren. Dann das Wasser schluckweise dazu geben, es soll ein fester Teig entstehen, der noch geknetet werden kann und nicht klebrig sein darf.
2. Die Arbeitsfläche dick mit Mehl bestreuen und den Teig nun zwischen den Händen zu einer runden Flade drücken mit einer Dicke von ca. 3 cm. Mit einer runden Form Kreise ausstechen, in der Mitte ein Loch oder Herz ausstechen und die Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 2 EL Sojajacuisine bestreichen. Oben mit Kümmel bestreuen.
3. Ins kalte Backrohr schieben und bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 20-25 Minuten goldbraun backen – mit Backpapier abgedeckt auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Inzwischen den roten Paprika in Streifen und die Zwiebel in Würfel schneiden.
5. In einem Topf das Olivenöl erwärmen und den Paprika und die Zwiebel bereits mit den Gewürzen und Salz (außer Paprikapulver) versehen einige Minuten anbraten.
6. Zuletzt das Paprikapulver dazu geben, gut umrühren und sofort mit dem Wasser aufgießen, das Paprikapulver darf nicht anbrennen, weil es sonst bitter schmeckt.
7. Alles einige Minuten köcheln lassen und dann die abgetropften Bohnen zugeben, nochmal kurz aufkochen und ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.

Das Bohnengulasch am besten in Schalen anrichten, mit etwas Lauch-Grün oder Schnittlauch bestreut und mit den Soda-Bagels servieren.



Veggi Mäggis Tipps

Wenn du das Gulasch lieber cremig und eingedickt haben möchtest, kannst du es noch mit einem „G´macht!“ aus Wasser und Mehl binden. Dazu in etwa 100 ml kaltes Wasser ca. 40 g Dinkelmehl oder Maismehl mit dem Schneebesen verquirlen. Diesen Abtrieb dann in das leicht kochende Gulasch einrühren, 1-2 Minuten unter Umrühren weiter kochen und dann vom Herd nehmen und zugedeckt durchziehen lassen.