



Gulasch mit Speck-Rosenkohl und Bandnudeln

Zeit gesamt
🕒 2h 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------------|---------|
| Gemüsezwiebeln | 2 St. |
| Schinkengulasch vom Schwein | 1 kg |
| Öl | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Rotwein, trocken | 200 ml |
| Gemüsebrühe | 1200 ml |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St. |
| Rosenkohl, frisch | 750 g |
| Speckstreifen | 125 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Bandnudeln | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Gulasch waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. In einem Topf Öl erhitzen und Fleisch portionsweise ca. 3–4 Min. anbraten und aus dem Topf nehmen.
2. Zwiebeln die letzten ca. 3 Min. mit der letzten Portion mitdünsten. Das gesamte Fleisch wieder zufügen. Mit Mehl bestäuben und 1 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, 1 l Brühe angießen und aufkochen. Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 1,5 bis 2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen.
3. Inzwischen Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen, Strunk dünn abschneiden und Strunk kreuzweise einritzen.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Speck darin ca. 2 Min. anbraten. Rosenkohl zugeben und im Bratenfrett ca. 2 Min. weiterbraten. Salzen, pfeffern und mit ca. 200 ml Brühe ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 7 Min. garen.
5. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Bandnudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
6. Gulasch und Speck-Rosenkohl abschmecken. Mit Bandnudeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Sauce zu flüssig ist, in einer Schüssel 1 EL Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren, in die Sauce rühren und köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1156 kcal |
| Kohlenhydrate | 125 g |
| Eiweiß | 72 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 37 g |