



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