

Gulasch

mit

NUDELN

LECKER



GULASCH mit Nudeln

Lactosefrei
(glutenfrei)

1. Zunächst das Rindergulasch anrösten, Tomatenmark und Tomaten hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Anschließend die Zwiebeln, Karotte, Pastinake und den Knoblauch dem Rindergulasch hinzugeben und alles würzen. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen und 45 Minuten kochen lassen.

Abschließend die Maisstärke mit Wasser glatt verrühren und mäßig in das Gulasch einrühren um die Soße anzudicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. In einem weiteren Topf Wasser zum kochen bringen. Auf mittlere Stufe zurückdrehen und die Nudeln in siedendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

3. Senf mit Honig, Essig und Öl verrühren und würzen. Den Salat in einer Schüssel mit der Paprika und dem Dressing mischen.

Alles in einem Suppenteller anrichten. Guten Appetit.

Tip:

Das extra Gemüse in der Soße verleiht dieser nicht nur einen peppigeren Geschmack sondern ist gleichzeitig auch sättigender und die Kinder essen mehr Gemüse.

Meine Empfehlung

Für diejenigen, die kein Gemüse in der Soße „sehen“ wollen, kann diese auch ganz einfach püriert werden. Somit hat man eine sämige, geschmackvolle und nährstoffreiche Soße.

Für 4 Personen

- 300 g Nudeln, z.B. Spirelli, (Wahlweise Glutenfrei)
- 300 ml Salzwasser
- 500 g Rindergulasch mit
- 3 g Salz vermischen
- 300 g Karotten, fein gewürfelt
- 200 g Pastinake, geschält, fein gewürfelt
- 500 g Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt
- 150 g Tomaten, gewaschen, gewürfelt
- 5 g Tomatenmark
- 500 ml Rinderbrühe
- 5 g Pfeffer
- 12 g Salz
- 5 g Thymian
- 20 g Maisstärke, zum Andicken der Soße in 20 ml Wasser anrühren
- 20 g Rapsöl zum anbraten
- 250 g Feldsalat, gewaschen und abgetropft
- 200 g Paprika, rot, grob gewürfelt
- 20 ml Apfelessig
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 3 g Salz
- je 5 g Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, grob geschnitten
- 10 g Senf, mittelscharf
- 10 g Honig