



Löffelgulasch vom Schwein mit Kürbis, Bohnen und Kartoffelnudeln

Zutaten (für vier Personen)

700 g Schweinegulasch
6 Wacholderbeeren
1/2 EL bunte Pfeffermischung
2 EL Pflanzenöl

160 g Schnippelbohnen
100 g Hokkaido-Kürbis

160 g Zwiebelwürfel
1 1/2 EL Tomatenmark
1 1/2 EL Mehl
450 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 Sternanis
1/2 Zimtstange
3 Lorbeerblätter

1 rote Chilischote in Ringen
Salz, Pfeffer

200 g Schupfnudeln (Fertigprodukt)

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Mit gestoßenen Wacholderbeeren, bunten Pfefferkörnern und etwas Öl gut vermengen und anschließend circa ein bis zwei Stunden marinieren lassen. Bohnen an beiden Enden etwas abschneiden, in sprudelndem, leichtem Salzwasser kurz blanchieren, gut abtropfen lassen. Schnippelbohnen klein schneiden, Kürbis in Würfel schneiden.

Fleisch mit Zwiebeln in heißem Öl kurz anbraten, Tomatenmark mit anrösten. Anschließend mit Mehl bestäuben, einrühren, mit Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Sternanis, Zimtstange und Lorbeerblätter zugeben und circa eine halbe Stunde köcheln lassen. In den letzten fünf Minuten Schnippelbohnen, Kürbiswürfel und rote Chiliringe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, in tiefem Teller anrichten. Schupfnudeln in heißem Öl goldgelb braten, über dem Gulasch verteilen.

Nährwerte pro Portion

553 kcal - 35 g Fett - 35 g Eiweiß - 26 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.