

## Rezept

# Lammgulasch mit Reiskornnudeln und Brokkoli

Ein Rezept von Lammgulasch mit Reiskornnudeln und Brokkoli, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b> Schalotten	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Zweig</b> Thymian	<b>1 EL</b> Ajvar (Paprikapaste)
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>300 g</b> Lammgulasch
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>200 ml</b> Lammfond oder Fleischbrühe
<b>100 ml</b> trockener Rotwein (alternativ Fond oder Brühe)	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>400 g</b> Brokkoli
<b>150 g</b> Kritharaki- oder Risoni-Nudeln	<b>2 EL</b> klare Gemüsebrühe
<b>1 TL</b> flüssiger Honig	<b>1 EL</b> Limetten- oder Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

## Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. 2 TL Avjar mit Kreuzkümmel und Thymian zu einer Paste verrühren.
2. Das Fleisch in einem Schmortopf im heißen Öl 10 Min. unter gelegentlichem Wenden rundum anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben, 3 Min. mitbraten. Gewürzpaste zufügen und kurz anrösten.
3. Fond oder Brühe und Wein zum Fleisch geben. Leicht salzen und pfeffern. Das Gulasch zugedeckt bei kleiner Hitze 45 Min. schmoren.
4. Inzwischen den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe unter gelegentlichem Rühren in 12-15 Min. bissfest kochen.
6. Inzwischen den Boden eines Dämpfeinsatzes mit den Brokolistielen auslegen, darauf die Röschen verteilen. Einen breiten Topf 3-5 cm hoch mit Wasser füllen. Den Dämpfeinsatz so in den Topf setzen, dass er das Wasser nicht berührt. Topf zudecken, das Wasser aufkochen lassen und das Gemüse bei mittlerer Hitze in 6-7 Min. dämpfen, bis es bissfest ist.

7. Die Gemüsebrühe mit Honig und Limetten- oder Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli aus dem Dämpfeinsatz nehmen und mit der Sauce vermischen.
- 
8. Reiskornnudeln in ein feines Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter das Fleisch mischen. Lammgulasch mit Salz, Pfeffer und restlichem Ajvar abschmecken. Gulasch und Brokkoli auf vorgewärmten Tellern anrichten.