



# Herbstliches Rotkohlstew

 Dauer  
100 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Rinderfleisch für Gulasch	750 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Bier	250 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Majoran, getrocknet	
Rotkohl	0.5 St.
Karotten	2 St.
Birnen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Butter	2 EL

## Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch portionsweise ca. 3-4 Min. rundherum kräftig anbraten.

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Zwiebeln zugeben und ca. 1-2 Min. weiterbraten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und mit Bier und Brühe ablöschen. Majoran dazugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 60 Min. schmoren.

Inzwischen den Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen. Karotten waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln.

Kartoffeln, Rotkohlstreifen, Karotten und Birnen unter das Stew heben und weitere ca. 20 Min. köcheln.

Rotkohlstew mit Salz, Pfeffer, wenig Zucker und 2 EL Butter kräftig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wenn Du einen Schnellkochtopf hast kannst Du das Gericht auch darin zubereiten. Die Kochzeiten hierfür in etwa durch 3 teilen.



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	713 kcal		
Kohlenhydrate	70 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	21 g	Fette	38 g