




Irish Stew - Eintopf mit Rindfleisch



 Zeit gesamt
2h 20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rindersuppenfleisch am Stück	500 g
Karotten	400 g
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Pastinaken	300 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rinderbrühe	750 ml
Majoran, getrocknet	1 TL
Petersilie, frisch	20 g
saure Sahne	4 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf

1. Suppenfleisch waschen, evtl. Fett und Sehnen entfernen. Fleisch grob würfeln. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und Zwiebeln schälen, alles sehr grob würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. Erneut 2 EL Öl im Topf erhitzen und Gemüse ca. 2–3 Min. anbraten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Fleisch wieder zufügen und aufkochen. Stew zugedeckt ca. 90–120 Min. leicht köcheln, bis das Fleisch sehr weich ist und fast zerfällt.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Irish Stew mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreut und einem Klecks saurer Sahne garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 494 kcal

Kohlenhydrate 47 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 21 g
