



Irish Stew - Eintopf mit Rindsfleisch



 Dauer
140 min.

 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 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rinderbrühe	750 ml
Majoran, getrocknet	1 Teelöffel
Petersilie, frisch	20 g
saure Sahne	4 Teelöffel

Zubereitung

Suppenfleisch waschen, evtl. Fett und Sehnen entfernen. Fleisch grob würfeln. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und Zwiebeln schälen, alles sehr grob würfeln.

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.

Erneut 2 EL Öl im Topf erhitzen und Gemüse im 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.

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	522 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	31 g	Fette	26 g