



# Irish Stew - Eintopf mit Rindsfleisch

Zubereitungszeit  
2h 20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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 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.
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	460 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g