

Irish Stew mit Rindfleisch

Zeit gesamt
1h 30min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rindergulasch	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomatenmark	1 EL
Bier	150 ml
Rinderbrühe	800 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Pastinaken	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Suppengemüse waschen, ggf. Enden entfernen, bzw. schälen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen, evtl. von Sehnen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch im heißen Öl ca. 3–5 Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Suppengemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2–3 Min. mitrösten. Mit Bier und 600 ml Brühe ablöschen und alles aufkochen. Lorbeer zufügen und das Stew mit geschlossenem Deckel ca. 45 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. Zum Fleischtopf geben, evtl. mehr Brühe angießen und zugedeckt ca. weitere 20 Min. weich garen. Fertigen Rindfleischtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer entfernen, auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	464 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g