



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.
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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
