

Foto: ORF



Irish Stew

Zutaten:

800g Rindfleisch (Wadschinken)
2 Zwiebeln
500 g Weißkohl
2 Karotten
2 gelbe Rüben
300 g Erdäpfel
1 Sellerieknolle
1 l Rindsuppe
0,5l Dunkles Bier
Öl
Salz, wir verwenden Kräutersalz
Pfeffer
Lorbeerblatt
Kümmel

Zubereitung:

Karotten, Rüben, Erdäpfel und Sellerie waschen. Wir schälen das Gemüse nicht, da die Inhaltsstoffe und ein Großteil der Vitamine dann verloren gehen.

Alles mit Öl gut anrösten. In der Zwischenzeit das Fleisch grob schneiden und in einer extra Pfanne ohne Salz anrösten. Dadurch bleibt das Fleisch saftig und es tritt kein Saft aus. Kohl in der Mitte durchschneiden und den Strunk herausschneiden.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Das Gemüse, geschnittenes Fleisch und ganze Kohlblätter abwechselnd in einen großen Topf schichten. Gewürze darüber streuen und mit dunklem Bier und Rindsuppe übergießen. Auf kleiner Flamme 1-2 Stunden schmoren lassen. Vor dem Anrichten durchrühren und mit Gebäck servieren.