

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Rindfleischeintopf

Köche: Elisabeth & Otto Jaus

Zutaten

(4 Personen)

- 300 g gekochtes Rindfleisch
- 2 mittelgroße Karotten
- 400 g Erdäpfel
- 330 g Fisolen (frisch oder tiefgekühlt)
- ½ TL Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Kümmel
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- 100 g Margarine
- 100 g Universalmehl (glatt)
- 1 rote Zwiebel
- 15 g Porree
- 100 ml Rindsuppe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill

Zubereitung

- 1.** Für den Eintopf zuerst die Karotten und die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fisolen an den Enden abschneiden, waschen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Das Rindfleisch ebenfalls kleinschneiden und nach Belieben das Fett entfernen.
- 2.** Nun in einem Topf 2 Liter Salzwasser gewürzt mit etwas Pfeffer, gemahlenem Kümmel (macht die Fisolen verträglicher) und einer geschälten Knoblauchzehe zugedeckt zum Kochen bringen.
- 3.** Sobald das gewürzte Wasser kocht, die Erdäpfel gleichzeitig mit den Karotten hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Fisolen hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Sobald die Fisolen bissfest sind, alles in ein Sieb gießen und einen Teil der Brühe (zirka einen 1/2 Liter) in einer Schüssel darunter auffangen.
- 4.** Die rote Zwiebel, eine Knoblauchzehe und den Porree kleinhacken. In einem großen Topf die Margarine zergehen lassen und die Zwiebeln, den Porree und den Knoblauch hineingeben. Sobald die Zwiebel glasig ist, unter stetigem Rühren das Mehl begeben, bis ein leicht bräunlicher Brei entsteht (Einbrenn). Jetzt unter weiterem Rühren mit der aufgefangenen Brühe vom Gemüse aufgießen.
- 5.** Zum Schluss die Erdäpfel, die Karotten, die Fisolen und das Rindfleisch in den Topf geben und mit der Rindsuppe aufgießen. Währenddessen umrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Den Rindfleischieintopf noch einmal salzen, pfeffern und nach Belieben abschmecken. Die Petersilie und die Dille kleinhacken, dazugeben und den Eintopf in einem tiefen Teller anrichten.