

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Stew von der alten Kuh

Koch: Max Stiegl

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Rinderschulter von der alten Kuh
- 200 g Jungzwiebeln
- 400 g Karotten
- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 100 g geräucherter Speck (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Flasche Rotwein (z.B. Blaufränkisch)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Quittenmarmelade
- 3 Zweige Thymian
- 4 Lorbeerblätter
- eine Prise Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Wacholderbeeren
- eine Handvoll Goji Beeren

Zubereitung

Zuerst eine feuerfeste Pfanne mit geräuchertem Speck auslegen. Dann die Rinderschulter in große Würfel schneiden und die geschälten Kartoffeln vierteln. Die geschälten Karotten und die Jungzwiebeln in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Fleisch und den Kartoffeln in die mit Speck ausgelegte Pfanne geben.

Ganze Knoblauchzehen unter das Fleisch und das Gemüse mischen und mit Lorbeerblättern, Pfefferkörner, Kümmel, Wacholderbeeren und Salz würzen. Das Fleisch mit Rotwein übergießen und wieder mit einer Schicht von geräucherten Speckstreifen abschließen. Eine Handvoll Goji Beeren darüber streuen und die Pfanne abdecken.

Das Stew für etwa eine Stunde im vorgeheizten Rohr bei 195° C schmoren lassen. Nebenbei eine Jungzwiebel ins Rohr legen und fast verbrennen lassen – diese kann später zum Garnieren verwendet werden. Die Jungzwiebel aus dem Rohr nehmen, bevor sie verbrennt.