

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 15:14:59 CET

Beschreibung

Zutaten

750 g Rindfleisch, 3 große Möhren, 2 Stangen Lauch, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Eßl. Öl, 1 Eßl. Butter, 1 Eßl. Mehl, ¼ l heiße Fleischbrühe, 1/4 l dunkels Bier, Prise Majoran, ger. Muskatnuß, Zucker, 1 Teel. Weinessig, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Rindfleisch in große Würfel schneiden. 3 große Möhren schaben, waschen, einmal quer durchschneiden und längs vierteln. 2 Stangen Lauch putzen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. 2 große Zwiebeln schälen, in dicke Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und feinhacken.

2 Eßl. Öl in einem Bratentopf erhitzen und die Fleischwürfel darin 2 - 3 Min. unter Wenden scharf anbraten. Das Fleisch herausheben und beiseite stellen. 1 Eßl. Butter im gleichen Topf zerlassen und die

Zwiebeln darin anbräunen. 1 Eßl. Mehl und heiße Fleischbrühe nach und nach dazugießen, den Bratensatz gut losrühren. Möhren, Lauch, Knoblauch und Fleisch dazugeben. Dunkels Bier in den Topf gießen. Je 1 Prise Majoran, ger. Muskatnuß, Zucker, 1 Teel. Weinessig, Salz, schwarzer Pfeffer zufügen. Den Topf verschließen und auf die mittlere Schiebeleiste des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens stellen. Das Gericht in 1 ½ Stunden garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	vier Portionen	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	