

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

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