

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 16:24:10 CEST

Beschreibung

Zutaten

800 g mageres Rindsgulasch, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 große Möhren, 1/2 Sellerieknolle, 1 Stange Lauch, 2 EL Butterschmalz, 1 EL Mehl, 1 TL Kümmel, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Weinessig, 1/2 Liter dunkles Lager Bier, 4 mehlig kochende Kartoffeln, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, je 1 Prise getrockneter Liebstöckel, Salz und Zucker

Zubereitung

Das Rindfleisch in große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und hacken. Möhren schälen und in große Stück teilen. Sellerieknolle schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Hälfte des Fetts im Schmortopf zerlassen und das Fleisch portionsweise rundherum scharf anbraten, wieder herausnehmen.

Das restliche Fleisch in den Topf geben und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, mit Mehl bestäuben. Das Fleisch wieder in den Topf legen, dazu das geschnittene Gemüse, Gewürze und Kräuter. Mit je einer Prise Salz und Zucker würzen. Weinessig zugeben und mit dem Bier aufgießen. Den Eintopf einmal aufkochen lassen, mit dem Deckel fest verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C auf der unteren Schiene 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und vierteln. Nach 1 1/2 Stunden Garzeit die Kartoffeln in den Eintopf mischen. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen.

Den Topf verschlossen wieder in den Backofen stellen und weitere 30 Minuten schmoren, danach sollten Fleisch und Kartoffeln gar sein.

Anmerkungen

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