

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 13:33:38 CET

Beschreibung

Zutaten

700g Hammelfleisch, 3 Zwiebeln, 2 Mohrrüben, 700g Weißkohl, 500g Kartoffeln, Lorbeerblätter, Kümmel, Pfeffer, Salz, 1/4 l Helles Bier, 1 rote Paprikaschote

Zubereitung

Hammelfleisch in Würfel schneiden und mit wenig Wasser ca. 10 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln, Mohrrüben und Weißkohl in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Einen großen Topf mit Speckscheiben auslegen. Schichtweise Fleisch, Zwiebeln, Mohrrüben, Weißkohl und Kartoffeln hineingehen. jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Kümmel und mit 1 Lorbeerblatt würzen. Das Bier darübergießen, soviel Hammelbrühe dazugeben, bis der Topfinhalt bedeckt ist. Ca. 100-120 Minuten garen. Paprikaschote in Streifen schneiden und 10 Minuten vor Garzeitende hinzufügen.

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	