

KARTOFFEL-WURZELGEMÜSE EINTOPF MIT RINDFLEISCH

ZUTATEN

100 g Kartoffeln
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
100 g Pastinaken
100 g Petersilienwurzeln
600 g Rindfleisch aus der Schulter
(z. B. Mittelbug)
3-4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
1 l Rinderbrühe
1 Bund Lauchzwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone

TIPP

Sie können die Zutaten nach Ihrem Geschmack austauschen - Sie mögen keine Möhren? Nehmen Sie einfach Paprika oder Zucchini - ganz nach Ihren Vorlieben!



Verdauungs-
probleme/
Bauch-
schmerzen



Appetitlosig-
keit

FÜR 4 PERSONEN



MITTEL



130 MIN

1 SCHRITT

Die Kartoffeln und die Wurzelgemüse schälen und würfeln. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln.

2 SCHRITT

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die klein geschnittenen Wurzelgemüse und Kartoffeln darin einige Minuten von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen.

3 SCHRITT

Den Topf mit Küchenpapier auswischen, den Butterschmalz und das Fleisch zugeben, leicht salzen und darin von allen Seiten kräftig anbraten. Etwa 500 ml Brühe zufügen, den Thymian dazugeben und das Fleisch etwa 1 1/2 Stunden zugedeckt bei geringer Hitze garen.

4 SCHRITT

Die angebratenen Wurzelgemüse und die restliche Brühe zugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

5 SCHRITT

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln zugeben.

6 SCHRITT

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mit Abrieb der Zitrone mischen und kurz vor dem Servieren über den Kartoffel-Wurzelgemüse-Eintopf geben.