

Rezept der Woche
Irish Stew



Zutaten

200 g durchwachsener Speck,
gewürfelt

1 EL Öl

1 kg Rindergulasch

3 Esslöffel Weizenmehl

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 festkochende Kartoffeln

2 große Karotten

3 Stangen Sellerie

1 große Petersilienwurzel oder
Pastinake

1 Flasche "Guinness Extra Stout"

250 ml Rinderfond

2 EL Worcestershire Sauce

1 TL Rosmarin, gerebelt

5 EL Tomatenmark

1 TL Thymian, gerebelt

3 Lorbeerblätter

Salz, frischer Pfeffer

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

Zubereitung

Zwiebel und den Knoblauch pellen und beides hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und in etwa 2 cm große Stücke würfeln. Die Pastinake oder Petersilienwurzel schälen, die darf feiner gewürfelt werden, genau wie der Sellerie, auch den etwas feiner schneiden. Die vorbereiteten Zutaten beiseite stellen.

Jetzt das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin scharf anbraten. Anschließend die Hitze etwas runterdrehen und den Speck durchbraten. Der Speck darf jetzt mit einem Schaumlöffel rausgelöffelt werden und in einer Schüssel warten – das Fett sollte dabei möglichst im Topf bleiben. Das Rindfleisch im selben Topf portionsweise anbraten, so dass alles schön braun wird und nicht gart. Dann auch das Fleisch in der Schale zwischensparen. Darüber 2 EL von dem Mehl streuen, etwas salzen und pfeffern, und alles gut durchrühren.

Nochmal etwas Öl in den Topf geben und darin auf niedriger Stufe die Zwiebel etwa 5 Minuten lang bräunen. Nun das Tomatenmark, Möhren, Kartoffeln, Sellerie und die Pastinake/Petersilienwurzel hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten schön kräftig anbraten. Zum Schluss den Knoblauch dazu und nochmal 2 Minuten braten. Dann den restlichen Esslöffel Mehl über das Gemüse streuen auch das Gemüse etwas salzen, pfeffern und alles kräftig durchrühren.

Jetzt wird es spannend: Den Herd auf höchste Stufe stellen und das Bier über das Gemüse gießen. Mit dem Kochlöffel gründlich das ganze Angebräunte gründlich vom Topfboden kratzen – das ist der Geschmack. Alles 2 Minuten lang kräftig kochen lassen.

Fleisch und Speck zurück in den Topf geben. Jetzt dürfen auch alle restlichen Zutaten in den Topf wandern – Worcestershire Sauce, Rosmarin, Thymian und die Lorbeerblätter. Alles kräftig durchrühren, den Deckel aufsetzen und für 2 Stunden auf kleiner Flamme simmern lassen. Achtung, vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Am Besten schmeckt das Irish Stew aufgewärmt am nächsten Tag mit einem schönen Stück kräftigem Brot!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

