

Suppe / Eintopf

40 / 2013
die gute EssIdee

Irish Stew

mit Weißkohl

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

Irish Stew

mit Weißkohl

• klassisches Eintopfgericht • deftig

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 1 1/2 Std.

Zutaten für ca. 4 Portionen

800 g Lammkeule oder -hüfte
2 Zwiebeln
1/2 Weißkohl (ca. 500 g)
2 Möhren
1 Pastinake
300 g Kartoffeln (festkochend)
200 g Knollensellerie
3 El Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1,2 l Fleischbrühe
1 Bd. glatte Petersilie

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Kohl putzen, Strunk herausschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren, Pastinake, Kartoffeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden.
2. Fleisch bei großer Hitze in 2 Portionen in einem Schmortopf in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Dann mit Gemüse und Kartoffeln in den Topf einschichten, Fleischbrühe angießen, mit Deckel im Ofen bei 180 Grad ca. 1 1/2 Std. schmoren lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken. Irish Stew mit Petersilie bestreut servieren.



Jedes Netz der tegut... Bio-Zwiebeln mit Gesicht trägt auf dem Etikett eine eigene bmg-Nummer. Sie führt auf der Internetseite dieser Qualitäts-Initiative unter www.bio-mit-gesicht.de zu dem Bio-Betrieb, auf dem das Gemüse angebaut wurde. (bmg = Bio-mit-Gesicht).

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter



**tegut...
Kundenbetreuung**

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps

aus der tegut...
Kochwerkstatt

1/2 Weißkohl ist übriggeblieben?

Was halten Sie davon, einen knackigen Weißkohlsalat daraus zu machen?! So einfach geht's: Strunk herausschneiden, Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Mit 2 Tl Salz, 1 El Zucker, 3 El Weißweinessig, 3 El Raps- oder Sonnenblumenöl und, falls verfügbar, 1 Bund frischem Schnittlauch (in Röllchen geschnitten) vermengen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 3-4 Tage.

Möhre, Pastinake, Sellerie, Lauch, Petersilie?

Viele Eintöpfe werden mit einer vergleichbaren Basis dieser geschmacksgebenden Gemüsesorten gekocht. Unser Tipp: Anstelle dieser Vielfalt von Einzelzutaten, verwenden Sie ruhig mal ein Päckchen frisches Suppengemüse (Suppengrün) – das gibt es bei tegut... auch in Bio-Qualität!