

Irish Stew

97

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Echt irisch wird dieser Eintopf mit einem Glas Guinness-Bier.

Zutaten: (4 Portionen)

1 kg Lammfleisch aus der Keule,
4 Zwiebeln,
4 Möhren,
500 g Kartoffeln,
1 kg Weißkohl,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1/2 Bund Thymian,
2 Lorbeerblätter,
2 Teel. Kümmel,
gut 1/4 L Brühe (Instont),
1/2 Bund glatte Petersilie.

Rezept:

Das Lammfleisch in Stücke schneiden und dabei Sehnen und Fett entfernen. Das Gemüse putzen und schälen. Zwiebeln und Möhren in Scheiben schneiden. Kartoffeln vierteln und den Kohl in fingerbreite Streifen schneiden. Nacheinander Fleisch, Zwiebeln, Möhren, Kohl und Kartoffeln in einen Schmortopf schichten. Dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen, Lorbeerblättern und Kümmel würzen. Die Brühe zugießen und alles einmal aufkochen lassen. Den Topf schließen und das Stew bei kleiner Hitze etwa eine Stunde 30 Minuten schmoren, ohne umzurühren. Eventuell noch etwas Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren

(pro Portion ca. 780 Kalorien). Fertig in 2 Stunden