

Irischer Eintopf



Gesamtzeit
2h 45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Nährwerte pro Portion: Energie 672 kcal | Kohlenhydrate 49,1 g | Fett 33,4 g | Eiweiß 44,2 g

Zubereitung

- 750 g Lammgulasch • 4 Zwiebeln
 • 2 Zehe(n) Knoblauch • 2 Möhren
 • 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
 • 0,5 Kopf Weißkohl

Das Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln schälen. Knoblauch in Scheiben schneiden, Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren grob würfeln (ca. 2 cm). Vom Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Die Blätter dann in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

- Bräter
2 EL Butterschmalz

In einem großen Bräter 2 EL Butterschmalz erhitzen und das Fleisch bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Das Fleisch dann herausnehmen und beiseite stellen. Hitze reduzieren und in dem restlichen Fett Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Lammgulasch
- 4 Zwiebeln
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 2 Möhren
- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 0,5 Kopf Weißkohl
- 2 EL Butterschmalz
- 1 l Lammfond (alternativ Rinderfond)
- 300 ml dunkles Bier (z.B. Stout oder Guinness)
- 3 Wacholderbeeren
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Kümmelsamen
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Petersilie (glatt)

Utensilien

Bräter

- 3.** 1 l Lammfond (alternativ Rinderfond)
- 300 ml dunkles Bier (z.B. Stout oder Guinness)
 - 3 Wacholderbeeren • 3 Gewürznelken
 - 1 TL Pfefferkörner • 1 TL Kümmelsamen
 - 3 Lorbeerblätter

Das Fleisch zusammen mit den Kartoffeln, Möhren und dem Kohl in den Topf geben. Gewürze in ein Säckchen füllen. Lammfond, Bier und das Gewürzsäckchen dazugeben und den Bräter mit einem Deckel zudecken. Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.

- 4.** Salz • Pfeffer

Nach dem Ende der Garzeit die Gewürze herausnehmen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5.** 30 g Petersilie (glatt)

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Den Eintopf dann mit der Petersilie garnieren.
