

Irish Stew

La: Lamm

Zutaten	400 g Lammfleisch	1 Bund Suppengemüse
2 große Zwiebeln	600 g Kartoffeln	1/2 Weißkohl (400 g)
3 Tomaten	1 Bund Bohnenkraut	2 EL Pflanzenöl
1,5 TL Salz (9 g)	Pfeffer	1 TL Kümmel
100 g Schmand		

Salz: 2 g

Das Lammfleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Sämtliches Suppengemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kohl in schmale Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren und grob zerkleinern. Nun das Bohnenkraut waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin 4 bis 5 Minuten rundherum kräftig anbraten. Das gesamte Gemüse hinzugeben und für weitere etwa 2 Minuten mitbraten. Alles salzen und pfeffern.

Den Topf mit 1 Liter Wasser auffüllen und mit Kümmel würzen.

Das Bohnenkraut hineingeben und alles zugedeckt für circa 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen. Vor dem Servieren mit Schmand verfeinern.

Tipp:

Der Eintopf schmeckt noch besser, wenn er wieder aufgewärmt wird. Beim Abkühlen, Lagern, Wiedererhitzen erzeugt der Kohl durch chemische Reaktionen neue Aromen. Bittere Noten verschwinden.

test Oktober 2023