.

Der besondere Gemüseeintopf

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

500 g Rindfleisch 300 g Möhren 300 g Kartoffeln 300 g Steckrüben 300 g Pastinaken 300 g Lauch 2 Zwiebeln 2 EL Rapsöl 250 ml Fleischbrühe Salz, gerebeltem Majoran und Kümmel, 500ml - 750 ml Fleischbrühe, 125 ml Weißwein, gehackte Petersilie

Rindfleisch würfeln, Die Möhren waschen, schälen in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Steckrüben schälen, klein schneiden. Pastinaken schälen, klein schneiden. Lauch waschen, klein schneiden. 2 Zwiebeln abziehen, würfeln 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten. Mit der Fleischbrühe auffüllen und 15 min schmoren lassen, die Zwiebelwürfel hinzufügen, etwa 10 min mitdünsten lassen. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen. Jede Schicht mit Salz, gerebeltem Majoran und Kümmel bestreuen. 500ml - 750 ml Fleischbrühe hinzugießen. Den Eintopf zum Kochen bringen, und etwa 30 min garen lassen. Nach Belieben 10 min vor Beendigung der Garzeit 125 ml Weißwein hinzugießen, den Eintopf nochmals abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.