Kartoffeltopf mit Rindfleisch

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

» 600g Rinderschulter
» 1l Instant-Gemüse-Brühe
» 2 Zwiebel(n)
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 Nelken
» 300g Kartoffel(n)
» 2 Möhre(n)
» 200g Rüben (weiß)
» 150g Sellerie
» 200g Brokkoli
» einige Wacholderbeeren
» 1 TL Majoran
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Muskat
» 150g rote Linsen
» 1 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Das Rindfleisch unter fließendem Wasser kalt abbrausen, trockentupfen und in einen Topf geben. Gemüsebrühe angießen. Eine mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte Zwiebel hinzufügen und die Brühe 80-90min köcheln lassen.

2. Inzwischen Kartoffeln, Möhren, Rübchen sowie Sellerie schälen und waschen. Dann in Würfel oder in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Zwiebel abziehen und hacken.

3. Die Kartoffeln mit Möhren, Sellerie und Rübchen zum Fleisch geben. Die Wacholderbeeren und den Majoran hinzufügen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Alles weitere 10min köcheln lassen. Gespickte Zwiebel entfernen. Das Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden.

4. Brokkoli mit Zwiebelwürfeln, roten Linsen und den Fleischstücken in die Suppe geben. Bei schwacher Hitze in 10min gar kochen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

5. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Landbrot.

Nährwerte: 440kcal/E44g/F12g/KH38g pro Portion

angelegt am: 08.12.2004 Rezept-Nr: 1350

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke