

Rezept für Pichelsteiner Eintopf



Hauptspeise Eintöpfe ohne Alkohol

Zutaten

- 250 g Rindfleisch (Schulter Spitze)
- 250 g Lammfleisch (Schulter)
- 50 g geräuchertes Wammerl (Speck)
- 2 Zwiebeln
- 800 g überwiegend fest kochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch

2 große Möhren
300 g Knollensellerie
500 g Weißkraut (Weißkohl)
2 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer
getrockneter Majoran
1 TL Kümmel
300 ml Fleischbrühe
1 Bund Petersilie

Für 6 Personen

1 Std. Zubereitung, 1 ½ Std. Garen
Pro Portion ca. 400 kcal, 22 g EW, 23 g F, 26 g KH

Zubereitung

Das Fleisch in Würfel schneiden. Wammerl klein würfeln, die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in größere Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in breite Streifen, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Geschälten Sellerie in Würfel und das Weißkraut in Streifen schneiden. Das Wammerl und die Zwiebelwürfel 2-3 Min. im Öl anbraten. Fleischwürfel zufügen und gut anbraten. Abwechselnd das vorbereitete Gemüse und das Fleisch in einen Schmortopf schichten, mit Kartoffelwürfeln abschließen. Jede Lage mit etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Die Fleischbrühe erhitzen und angießen. Den Eintopf in 1 ½ Std. bei milder Hitze garen ohne umzurühren. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Eintopf abschmecken, mit Petersilie bestreuen und im Topf servieren.

Variante KARTOFFELGULASCH

Diese weitgehend fleischlose Variante steht in 45 Min. auf dem Tisch. Zubereitungszeit: 15 Min.! Dazu 50 g geräuchertes Wammerl klein schneiden. 1 ½ kg Kartoffel waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Wammerl darin ausbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig braten. Kartoffelwürfel untermischen, anbraten, mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika und 1 Prise Majoran würzen. 1 Tasse Wasser angießen. In 30 Min. garen, gelegentlich umrühren. Nach 20 Min. 2 EL Tomatenmark mit etwas Wasser anrühren und unter das Kartoffelgulasch mischen. Der legendäre Eintopf aus dem bayerischen Wald, für den man auch Schweinefleisch oder nur Lamm nehmen kann.

ISBN: 3833803029, Autor: Brigitta Stuber, Fotograf: Barbara Boniselli