

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Droske



Rindfleisch-Altbiereintopf

Zutaten

- 3-4 EL gutes Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
- 2 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Selleriestangen, gerüstet und in große Stücke geschnitten
- 1 x 400 g Tomaten (ganze Tomaten aus der Dose)
- 1 TL zerkleinerter schwarzer Pfefferkörner
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 EL Mehl
- ½ TL Cayennepfeffer
- 500 g gewürfeltes Rindfleisch zum Schmoren
- 500 ml Altbier
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Öl in einem großen, schweren Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Zwiebeln, Karotten und Sellerie dazugeben und 4-5 Minuten dünsten, bis sie weich, aber nicht gebräunt sind.

Dann die Dosentomaten, die zerdrückten schwarzen Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen und weiter kochen. Dabei regelmäßig 3-4 Minuten lang umrühren.

Das Mehl, vermischt mit dem Cayennepfeffer, zugeben und weitere 2-3 Minuten kochen lassen.

Jetzt kommt das Fleisch zur Gemüse-Mischung und das Altbier angießen.

Alles zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren bis die Mischung köchelt und das für 3 Stunden.

Dabei sollte man alle 20-30 Minuten umrühren bis das Rindfleisch weich genug ist, um mit einem Löffel geteilt zu werden.

Servieren Sie den Rindfleisch- und Altbiereintopf mit dicken Scheiben vom frischen Bauernbrot oder mit Kartoffelpüree und Gemüse.