

Irish stew

Für 4 Personen

Fleisch:

1EL Öl

Salz, Pfeffer

600g Lammvoressen

in Bratpfanne erhitzen

Fleisch würzen

in Bratpfanne geben und ringsum gut anbraten

2 Zwiebeln

Evtl. 2 Knoblauchzehen

2 Rüebli

½ Lauchstängel

schälen, halbieren, in Streifen schneiden
fein schneiden

rüsten, in Würfel schneiden

längs halbieren, waschen, in feine
Streifen schneiden

rüsten, in feine Würfel schneiden

in feine Streifen schneiden

alles Gemüse beifügen und 1 -1½
Stunden auf kleiner Stufe dämpfen

¼ Sellerie

¼ Weisskabis oder Wirz

1dl Weisswein

2dl Wasser

1KL Bouillon

½ KL Salz, wenig Pfeffer, Thymian,

evtl. Kümmel

ablöschen

würzen

300g Kartoffeln

1dl Rahm oder Sauerrahm

waschen, schälen, in Würfel schneiden

zugeben und Eintopf nochmals 30 Min.

köcheln

abschmecken

Salz, Pfeffer

Tipp: Das Lammvoressen kann auch durch Kalbs- oder Schweinsvoressen ersetzt werden.
Bei empfindlichem Darm die Kartoffeln weglassen oder separat als Bratkartoffeln zubereiten.