



Irischer Eintopf - Der traditionelle Klassiker

| Zubereitung | Kochen | Schwierigkeitsgrad | Menge |
|-------------|------------|--------------------|-------------|
| 30 Minuten | 60 Minuten | Einfach | Ein Eintopf |

Zutaten und Zubereitung

| Menge | Bezeichnung |
|------------|----------------------------|
| Mind. 1 kg | Lamm oder Rindsvoressen |
| 900 g | Zwiebeln |
| 500 g | Karotten |
| 4 TL | Fleischbouillon |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1.3 kg | Kartoffeln (mehligkochend) |

1. Das Fleisch mit Haushaltspapier abtupfen, bis es trocken ist und anschliessend mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. In einem grossen Topf auf allen Seiten braten, bis das Fleisch braun ist. Das angebratene Fleisch zur Seite legen.
2. Karotten und Zwiebeln in grosse Stücke schneiden und in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kochen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist (ungefähr fünf Minuten).
3. Das Fleisch zusammen mit der zubereiteten Bouillon wieder in den Topf geben. Die Kartoffeln in grosse Stücke schneiden und dem Eintopf begeben. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Eintopf, leicht köchelnd, für mindestens eine Stunde auf dem Herd lassen.

| Kalorien | Fett | Kohlenhydrate | Protein |
|----------|------|---------------|---------|
| 751 kcal | 36 g | 59 g | 48 g |