

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