

Rindfleisch-Stew bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

800-1000 gr Rindfleisch, 2 Esslöffel Öl oder Margarine, 2 l Wasser, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Esslöffel Worcestershire Sauce oder Soja Sauce, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker, 0,5 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß), 0,5 Teelöffel Salz, 0,25 Teelöffel Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, ganz, 1 Esslöffel gekörnte Brühe oder 1 Brühwürfel, 4 mittelgroße Möhren, 5-6 mittelgroße Kartoffeln, dunkler Saucenbinder, Petersilie, frisch gehackt oder TK-Produkt.

Die Vorbereitungen:

Das Fleisch und die Kartoffeln in etwa 2cm große, die Möhren in etwa 1cm große Stücke schneiden, den Knoblauch durchpressen, die Zwiebeln in größere Stücke schneiden.

Die Zubereitung:

1. Das Fleisch in einem großen Topf mit dem Öl oder der Margarine bei mittlerer Hitze für 15 bis 20 min oder bis das Fleisch braun ist braten, gelegentlich rühren. Wasser, Zwiebeln, Knoblauch, Soja Sauce oder Worcestershire Sauce, Zitronensaft, Salz, Paprika, Pfeffer, Lorbeerblatt und Brühe dazugeben. Zum Kochen bringen, dann Hitze herunterschalten und mit geschlossenem Deckel für etwa 2 Std köcheln lassen.
2. Möhren und Kartoffeln hinzufügen, nochmals aufkochen lassen und wieder herunterschalten, dann nochmals mit geschlossenem Deckel für weitere 30 min köcheln lassen oder bis das Gemüse gar ist. Das Lorbeerblatt entfernen.
3. Den Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie servieren.