

Deftiger Rindfleisch Eintopf mit Kartoffeln, Lauch, Kohl und Äpfeln

Das Besondere an diesem - doch eher klassischen - Eintopfgericht sind definitiv die Äpfel. Diese süß-säuerliche Komponente verleiht dem Essen einen fruchtigen, leichteren Charakter. Auch diejenigen, die nicht so viel von Eintöpfen mit Weißkohl, Kartoffeln und Lauch halten, sollten ruhig mal dieses Rezept ausprobieren.

Bei mir steht es selbst in der wärmeren Jahreszeit auf dem Speiseplan.



Zutaten für 4 Personen

600 g Rindfleisch (entweder fertige Gulaschwüfel oder irgendein anderes zum Schmoren geeignetes Stück ohne Knochen)
2 große Zwiebeln
neutrales Speiseöl
750 ml Rinderbrühe (aus heißem Wasser und 3 TI Brühepulver)
500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend, nach dem Schälen gewogen)
1/4 Kopf Weißkohl
3-4 Stangen Lauch (je nach Größe)
3 mittelgroße Äpfel (z.B. Boskop oder Cox Orange)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Petersilie (glatt)

Zubereitung

Das Fleisch in kleine Würfelchen (ca. 1,5cm³) schneiden.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem Topf das Öl heiß werden lassen, das Fleisch bei hoher Hitze unter ständigem Rühren scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Im verbliebenen Fett die Zwiebeln glasig dünsten, das Fleisch wieder dazugeben, die Brühe hinzugießen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze eine knappe Stunde köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und würfeln (ca. 2cm³).

Den Weißkohl von seinen äußeren Blättern befreien, längst teilen, eine Hälfte nochmal längst zerteilen und bei einem Viertel den Strunk rausschneiden. Das Kohlviertel dann in nicht zu feine Streifen schneiden.

Den Lauch säubern, den Wurzelansatz und das holzige grüne Ende abschneiden, die Stangen erst längst aufschneiden und die Hälften jeweils in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel dann in mundgerechte Schnitte schneiden.

Die Blättchen von den Petersilienstängeln zupfen und fein zerhacken.

Die Kartoffelwürfel sowie die Kohl- und Lauchstreifen zum Fleisch geben, zugedeckt 20 Minuten weitergaren, dann die Apfelschnitze hinzugeben und alles nochmal 10 Minuten garen lassen. Zwischendurch sollte probiert werden, wie gar die Kartoffeln schon sind - zu weich sollte man sie nämlich nicht werden lassen.

Zum Schluss mit Pfeffer, Salz - oder besser noch: Rinderbrühepulver - abschmecken, die Hälfte der Petersilie unterrühren, den Rest über das Essen streuen.

Tipp:

Wer sich jetzt fragt, was er mit dem restlichen Weißkohl anfangen soll, dem empfehle ich, "*Scharfes Schweinefleisch (asiatisch) mit Weißkohl, Frühlingzwiebeln und Paprika*" (www.anagoria.de/rezepte/rez0020.html) auszuprobieren. Da zeigt sich der Weißkohl mal von seiner exotischen Seite.