



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Irish Stew mit Kalbfleisch

Zutaten für 4 Personen:	
750 g Kalbfleisch (Schulter oder Keule)	300 g Möhren
4 Zwiebeln	400 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Sellerie
Öl	Kümmel, Salz, Pfeffer
1/2 Kopf Weißkohl	1,5 l Fleischbrühe

Kalbfleisch in Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch fein würfeln.

Weißkohl, Sellerie, Möhren und Kartoffeln putzen und in gleichgroße Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch darin anbraten.

Wenn das Fleisch angebraten ist Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten.

Mit Brühe auffüllen. Mit etwas Kümmel abschmecken und 20 Minuten köcheln.

Gemüsewürfel zugeben und weitere 30 Minuten köcheln, solange bis das Kalbfleisch weich ist.

Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer