

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Irish Stew

Zutaten für 4 Personen:	
750 g Lammfleisch oder 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

Vorbereitung:

Lammfleisch 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.