

**RADIO SALÜ****101,7**

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

## Guinness-Stew

Zutaten für 8-10 Personen:	1,5 kg Rindergulasch
Olivenöl	6 EL Tomatenmark
400 g Möhren	1 Liter Guinness
400 g Staudensellerie	Salz, Pfeffer
5 Zwiebeln	Zucker
4 Knoblauchzehen	1 Bund Oregano
100 g durchwachsener Speck	

Zubereitung:

Stellen Sie einen großen Topf auf,  
Olivenöl rein und braten darin das Gulasch an.

Jetzt Möhren und Staudenselleriewürfel und ne große Portion Zwiebelwürfel  
dazu und immer weiter anbraten.

Noch Knoblauch und kleingeschnittenen Speck rein, ebenso kurz mitbraten  
und wenn alles ne schöne Farbe hat und richtig gut duftet kommt  
Tomatenmark dazu.

Tomatenmark muss richtig mitschmoren, dann gibt's ne schöne Sauce.

Nach paar Minuten löschen Sie den Gulaschansatz mit Guinness ab,  
und lassen die Sauce mindestens 1 Stunde köcheln.  
Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Oregano würzen.

© Uwe Zimmer