

Irland

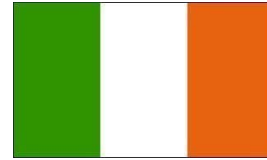
Irish Stew

Zutaten:

*1 kg Lammshulter
800 g Weißkraut
4 bis 5 Zwiebeln
4 bis 5 Knoblauchzehen
2 bis 3 EL Kümmel
400 bis 500 g Karotten
400 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie
1 l Fleischbrühe
100 g Bauchspeck (durchwachsen)
Salz
Pfeffer*

Zubereitung: Schritt 1

Zuerst das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln abschälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Weißkraut in breite Streifen schneiden und waschen. Karotten und Erdäpfel abschälen und würfelig aufschneiden. Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Speckwürfel im heißen Schnellkochtopf auslassen. Zwiebelstücke darin glasig dünsten, dann das Fleisch beifügen und rundherum braun anbraten. Knoblauch darüber streuen. Karotten darauf verteilen, salzen und mit Kümmel bestreuen. Dann eine Schicht mit dem Kohl darauf geben und als letztes die Erdäpfel einschichten, darauf wieder Salz und Kümmel streuen.



Irland

Irish Stew

*Zubereitung:
Schritt 2*

*Fleischbrühe erhitzen und dazu gießen.
Den Schnellkochtopf verschließen. 25
Minuten garen, dann den Deckel öffnen,
alles vermengen und mit Salz und
Pfeffer abschmecken.*

Portionen: 4

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten