



Irish Stew



Zutaten (4 Personen)

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Rüebli |
| 2 Stangen | Stangensellerie |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 350g | Rindsvoressen |
| 1EL | Mehl |
| 3,3 dl | Guinness (dunkles Bier) |
| 400g | Pelati Tomaten aus der Dose |
| Wenig | Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer |

Zubereiten

Fleisch ca. 30Min. vorher aus Kühlschrank nehmen. Zwiebeln, Rüebli und Stangensellerie schälen und anschliessend in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit Knoblauchpresse auspressen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die fein gehackten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch in der heissen Pfanne glasig dünsten.

Das Gemüse begeben und ca. 10Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Das gut gewürzte Rindfleisch (Streumi, wenig Cayennepfeffer) und das Mehl begeben und kurz mitdünsten, danach mit Guinness ablöschen. Tomaten begeben, aufkochen und anschliessend Hitze reduzieren. Nach belieben würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2h30Min. mit Deckel köcheln lassen. **PROBIEREN** ev. nachwürzen (Bratensauce, Salz, Pfeffer).

Danach ohne Deckel ca. 30Min. weiter köcheln lassen. Am Schluss Lorbeerblättert entfernen.