

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #125

mit Marcus Gottwald

Irish Guinness Stew

Zutaten:

800 g	Lammfleisch (Wade oder Schulter)
1 Dose	Guinness Extra Stout
3 große	Karotten (in dicke Scheiben schneiden)
2 Stangen	Sellerie (gewürfelt)
2 große	Zwiebeln (grob gewürfelt)
3-4	Knoblauchzehen (gehackt)
500 ml	Lammfond (od. Fleischbrühe)
2 EL	Tomatenmark
1 EL	brauner Zucker
	Lorbeerblätter, frischer Thymian
	Salz & Pfeffer
Etwas	Mehl, Öl oder Butterschmalz zum Anbraten



Zubereitung:

1. Fleisch anbraten: Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. In einem großen Bräter (am besten aus Gusseisen) das Fleisch in heißem Öl portionsweise scharf anbraten, bis es richtig dunkelbraun ist. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gemüse rösten: Im selben Topf (ggf. etwas Öl nachgießen) Zwiebeln, Sellerie und Karotten ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten (nicht anbrennen lassen!).
3. Ablöschen: Jetzt kommt das Highlight – gieß das Guinness hinein. Kratz dabei mit dem Kochlöffel den Bratensatz vom Boden ab (da steckt der ganze Geschmack!).
4. Schmoren: Fleisch wieder in den Topf geben. Lammfond, Zucker, Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen.
5. Geduld: Den Deckel auflegen und bei geringer Hitze ca. 2 bis 2,5 Stunden sanft köcheln lassen. Das Fleisch sollte fast von alleine zerfallen.
Tipp: Du kannst den Bräter auch bei 150°C (Ober-/Unterhitze) in den Backofen stellen.

6. Das Stew könnt ihr entweder klassisch mit Weißbrot oder wie in unserer Sendung mit einem Kartoffelpüree servieren.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer Marcus