



Waliser Rindfleisch Eintopf, Welsh Cawl

- **Küche:** Britisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Herrlicher, winterlicher Gemüseeintopf der schon an den Sommer erinnert

Zutaten

- 900 g Ochsenbeinscheibe
- 1 Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt und 3 - 4 Nelken gespickt
- 6 - 8 schwarze Pfefferkörner
- 400 g Kartoffeln in Würfeln
- 1 Bündchen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen in 2 cm großen Stücken
- 350 g junge Möhren, geputzt, gewaschen, grob gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, geputzt, gewaschen, grob gewürfelt
- 400 g Blumenkohl, geputzt, gewaschen, in Röschen
- 200 g TK - feine Erbsen
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Ochsenbeinscheibe in ca. 2 1/2 l kochendes Salzwasser geben, die gehackte Zwiebel und die Pfefferkörner ebenfalls.

Schritt2

Aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden leise, weich köcheln lassen, danach prüfen.

Schritt3

Das Fleisch in der Brühe über Nacht auskühlen lassen.

Schritt4

Das kalte Fett von der Brühe nehmen und das Fleisch heraus heben. Die Brühe durch ein Küchensieb passieren, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Schritt5

Zunächst die Kartoffeln, die Petersilienwurzel und die Möhren ca.15 min. leise kochen lassen, erst dann den Blumenkohl, und Frühlingslauch dazu geben, zuletzt folgen die Erbsen.

Schritt6

(So erreicht man den richtigen Garpunkt der verschiedenen Gemüsesorten und hält alles schön „bissfest“)

Schritt7

Kurz vor dem Servieren die Fleischwürfel zufügen und alles mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: National / Regional **Tags:** blumenkohl, erbsen, gemüse, kartoffeln, möhren, rindfleisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)431
- Fett (g)16
- KH (g)26
- Eiweiss (g)43
- Ballast (g)11

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/waliser-rindfleisch-eintopf-welsh-cawl/>