

Erbseneintopf mit Rindfleisch

erbseintrind08q.odt

Zutatenliste für 4 Portionen:

200 g getrocknete Erbsen
500 g Rindersuppenfleisch
4 EL Sonnenblumenöl
2 scharfe Peperoni
Salz
200 g Zwiebeln
1000 g Kartoffeln
60 g junge Lindenblätter
100 ml Sahne
Maggi
Margarine



Rindersuppenfleisch ist relativ günstig

Zubereitung:

Die Erbsen 24 Std. in warmen Wasser einweichen, dabei einmal das Wasser wechseln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, und das Suppenfleisch gründlich von allen Seiten anbraten. Kochendes Wasser bereithalten, die Peperoni kleinschneiden, hinzufügen und alles etwas salzen, mit dem Wasser ablöschen. 75 Min. köcheln lassen.

Die Zwiebeln in Spalten schneiden und die Kartoffeln schälen und in nicht zu große Stücke schneiden.

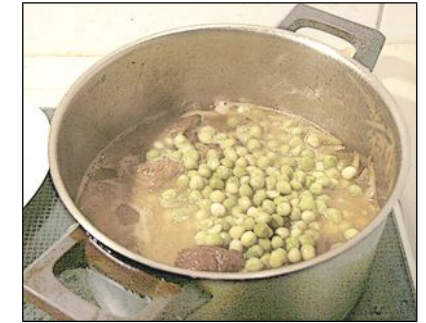
Gucken, dass das Wasser im Topf verkocht, die Zwiebeln hinzufügen und



Wasser verkochen und die Zwiebeln dazu



Die Zwiebeln angebraten...

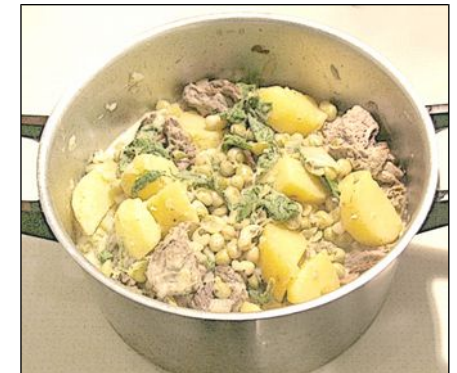


...und dann gleich die Erbsen

anbraten. Mit kochendem Wasser wieder ablöschen, die Erbsen hinzufügen und 20 Min. weiter köcheln lassen.

Dann die Kartoffeln dazugeben, und noch 15 Min. kochen lassen.

Das Fleisch herausnehmen. Gucken, dass das Wasser fast verkocht, dann die Sahne dazu und aufkochen. Das Fleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden und wieder zurück in den Topf geben. Das Fleisch hat jetzt insgesamt 2 Std. gekocht. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren noch etwas abkühlen lassen.



Ein Eintopf in einem Topf

Tip: kurz vor Schluss noch 60 g frische ganz junge Lindenblätter hinzufügen, dann wird's noch pikanter. (Lindenblätter sammeln s.S. xxx)

| | | | |
|---------------------|----------|-----------------------|--------|
| Vorbereitungszeit: | 24 Std. | Kosten pro Portion: | 1,12 € |
| Zubereitungszeit: | 130 Min. | Kalorien pro Portion: | 742 |
| Schwierigkeitsgrad: | mittel | K: 67g | F: 34g |
| | | E: 42g | |