

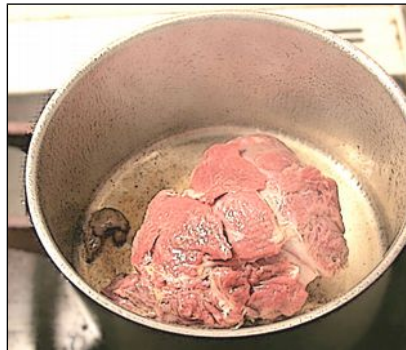
# Rindfleischtopf mit Rosenkohl und Kartoffeln

rindroskart08q.odt

Rindfleisch ist relativ teuer, aber ab und zu muss das mal sein. Neben Rinderhack ist Rindersuppenfleisch noch am günstigsten. Für den Winter mit Rosenkohl alles in einem Topf ganz lecker. Dauert lange, macht aber dennoch wenig Arbeit.

## Zutatenliste für 2 Portionen:

1 EL Rapsöl  
500 g Suppenfleisch  
Pfeffer  
Salz  
500 g Kartoffeln  
300 g Rosenkohl  
2 Nelken  
1 TL Gemüsebrühe Instant  
100 ml Sahne



Schön scharf von allen...

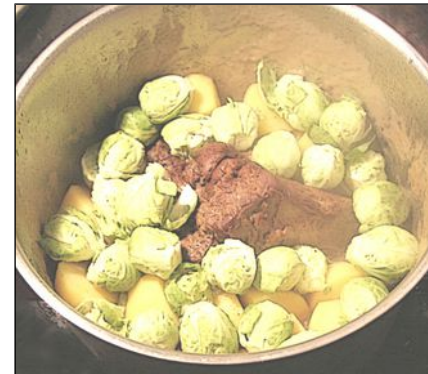


...sechs Seiten anbraten

## Zubereitung:

Öl in einem mittelgroßem Topf erhitzen. Das Fleisch gut pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten. Mit reichlich kochendem Wasser ablöschen und jetzt erst etwas Salz hinzufügen. 2 Std. mit Deckel drauf köcheln lassen. Aufpassen, nicht dass das Wasser verkocht und das Fleisch verbrennt.

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Den Rosenkohl putzen und 5 Min. später ebenfalls hinzufügen. Nach Geschmack noch 2 Nelken zugeben.



Nach 2 Stunden köcheln das Gemüse dazu



Zum Schluss noch 10 Min. ohne Deckel abkühlen lassen

Gucken, dass fast alles Kochwasser verkocht ist, wenn das Gemüse gar wird. Notfalls mit Hitze schnell einkochen lassen. Das Fleisch, das jetzt auch gar sein müsste, herausnehmen. Die Gemüsebrühe einstreuen, die Sahne zugeben, gut umrühren und noch mal aufkochen. Das Fleisch in Stücke schneiden und wieder in den Topf geben, umrühren.

Vor dem Servieren 10 Min. ohne Deckel abkühlen lassen.

Tip: Statt Rosenkohl geht auch Weisskohl, der muss 30 Min früher dazu. Oder Lauch, den kann man 5 Min. später in den Topf geben als den Rosenkohl.



Ein Teller voll mit ordentlich Rindfleisch

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,99 €
Zubereitungszeit:	2,5 Std.	Kalorien pro Portion:	931
Schwierigkeitsgrad:	Einfach	K: 49 g	F: 54 g E: 62 g