

Das Feiertags-Rezept von Radio SRF 1-Moderator Christian Zeugin



Copyright: SRF

«Irish Beef Stew»

Zutaten für 4 Personen:

- 8 EL Olivenöl
- 800 gr Rindsragout
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 dl Guinness Bier
- 1 dl süsser Cider, ersetzt Zucker
- 2 dl Rotwein
- 2 EL Tomatenpaste
- 8 dl Rindsfonds
- 1 EL Thymian
- 1 EL Worcestershire Sauce
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Butter
- 8 Kartoffeln, festkochend, in mittelgrosse Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, rot, feingeschnitten oder gehackt
- 4 Karotten, geschält, in daumenbreite Stücke geschnitten
- 4 Pastinaken, geschält, in daumenbreite Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Petersilie, glatt

Zubereitung:

1. Die Rindsragout-Stücke in 4 EL Olivenöl gleichmässig mit etwas Mehl anbraten, darauf achten, dass die Stücke nicht gedämpft werden (überfüllte Pfanne!) sondern schön gebräunt werden, notfalls in mehreren Gängen. Knoblauch beifügen und 1 Minute sautieren. Rindsfonds, Bier, Cider, Tomatenpaste, Thymian, Worcestershire Sauce und Lorbeerblätter zugeben, aufkochen. Dann Hitze reduzieren, auf unterer bis mittlerer Flamme zugedeckt während einer Stunde köcheln lassen, ab und zu umrühren.
2. 4 EL Olivenöl in Bratpfanne sanft erhitzen, die Zwiebeln dünsten, dann Kartoffeln, Karotten und Pastinaken mit Butter 20 Minuten auf kleiner Flamme sautieren. Beiseite stellen.
3. Nach einer Stunde Kochzeit des Stews Gemüse beifügen, unbedeckt 40 Minuten weiterköcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Kartoffelstock servieren, vor Servieren mit Petersilie bestreuen.
TIPP: Ein Tag vorher zubereiten. Der Geschmack ist vollmundiger und runder, wenn das Stew erst am Folgetag genossen wird.
Wer es herber mag, kann den Guinness-Anteil im Stew erhöhen. Vorsicht: Die Bitterstoffe können schnell überhand nehmen.