



## Rezeptsammlung



### Rindfleischeintopf mit Gemüse

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 2,5 Std.

Gesamtzeit: 3,5 Std.

Quelle: Torsten Voß

Portionen: 4 - 6

#eintopf #fleisch #herbst

### **EINLEITUNG**

Schon als Kind habe ich Eintöpfe geliebt und wer die Herstellung eines Eintopfes verinnerlicht hat, der versteht auch jeden anderen Eintopf. Die Varianten sind endlos und daher stelle ich Euch heute diesen Fleischeintopf vor, der mit Rindfleisch oder Lamm oder Schweinefleisch gleichermaßen funktioniert. Nur die Gewürze würde ich dann etwas variieren, also auf die Fleischsorte anpassen.

Was sind nun die Geheimnisse einer entspannten Eintopfproduktion?

1. Alle Zutaten vorher zusammenstellen und entsprechend „schnippeln“.
2. Erst das Fleisch wirklich weichkochen und nur die Gewürze und Zutaten einer Bouillon hinzufügen. Die Gewürze aus dem Garvorgang des Fleisches, die Einlagen (wie Gemüseabschnitte, ein paar Markknochen, etc.) werden passiert und mit der Bouillon werden dann die Gemüsesorten nach Kochfestigkeit zugegeben.
3. Erst jetzt erfolgt die Würzung mit den Kräutern, da diese während einer langen Kochphase ihre Charakteristik verändern.

Nun habt Ihr sie, die „Geheimnisse“ eines guten Eintopfs. Schauen wir uns noch einmal die Kalorien an - es gibt keinen Grund dieses Gericht nicht zu kochen.

Innosol GmbH  
09/2022

Produkt	Brennwert		Fett	Kohlenhydrate	Protein
1000 g Schweineschulter (Bug)	6740 KJ	1610 kcal	88 g	10 g	170 g
200 g Karotten / Möhren, frisch	326 KJ	78 kcal	0,4 g	13,6 g	1,6 g
200 g Lauch / Porree, frisch	244 KJ	58 kcal	0,6 g	6,5 g	4,3 g
150 g Knollensellerie, frisch	170 KJ	41 kcal	0,5 g	3,4 g	2,3 g
150 g Petersilienwurzel, frisch	314 KJ	75 kcal	1,2 g	8,3 g	4,5 g
180 g Zwiebel, frisch	209 KJ	50 kcal	0,5 g	8,8 g	2,2 g
30 g Ingwer, frisch	88 KJ	21 kcal	0,2 g	3,9 g	0,5 g
1 mittelgroße Tomaten, frisch	104 KJ	25 kcal	0,3 g	3,4 g	1,3 g
1 Zehe Knoblauch, frisch	18 KJ	4 kcal	0 g	0,9 g	0,2 g
1 Esslöffel Butter, Durchschnittswert	620 KJ	148 kcal	16,6 g	0,1 g	0,1 g
300 g Kartoffel, roh	891 KJ	213 kcal	0,3 g	43,8 g	6 g
	<b>9723 KJ</b>	<b>2322 kcal</b>	<b>108,6 g</b>	<b>102,6 g</b>	<b>193 g</b>

## ZUTATEN

### Für die Brühe:

- 800 g Rindersuppenfleisch, Beinscheiben
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren
- 3 Stück Lorbeerblätter
- 1 Stück Tomate
- 2 Liter Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- Gemüseabschnitte von der Einlage

### Für die Einlage:

- 200 g Möhren
- 200 g Lauch
- 150 g Sellerie
- 150 g Petersilienwurzel
- 2 Stück Zwiebel
- 30 g Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Butter
- 300 g Kartoffeln
- Majoran
- Liebstöckel
- Petersilie
- Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

### **Brühe:**

Das Fleisch mit dem Wasser in einen Topf geben. Die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren mit dem Salz dazu geben und etwa 2 Stunden weich garen. Die Gemüseabschnitte und die Tomate ebenfalls dazu geben und auskochen lassen. Nach dem Aufsetzen die Abschnitte von der Einlage zum Fleisch geben. Diese ebenfalls auskochen.

### **Einlage:**

Das Gemüse und die Kartoffeln in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sobald das Fleisch gar ist, das sollte in zwei Stunden erreicht sein (Gabeltest) aus der Brühe herausnehmen und die Brühe abpassieren. Das Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden.

Im Suppentopf nun die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter anschwitzen. Danach Gemüse (außer Lauch, der kommt später) und Kartoffeln mit der Brühe angießen, so dass das Gemüse komplett bedeckt ist. Nun auch allen anderen Gewürze zugeben, nur den Lauch und den Ingwer nicht. Zusammen mit dem Fleisch für 15 Minuten köcheln lassen.

Nach den 15 Minuten kommt der Lauch und geriebener Ingwer dazu. Im geschlossenen Topf für weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Eintopf abschmecken, ggf. mit Brühe auffüllen und mit frisch gehackter Petersilie servieren.