



Pichelsteiner Gemüseeintopf

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach erklärt, schnell gekochte, gesunde Küche für jeden Tag

Zutaten

- Für den Ansatz:
- 0,8 kg Rinderbug oder Schulter
- 1 große Gemüsezwiebel halbiert, gebrannt
- 1 Knoblauchzehe, gedrückt
- In einem Laschen Teebeutel:
- 1 Lorbeerblatt, 3 - 4 schwarze Pfefferkörner, etwas frischer oder auch getrockneter Majoran.
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Die Gemüseeinlage:
- 600 g Kartoffeln in groben Würfeln
- 600 g Wirsingkohl in 2 - 3 cm großen Blättern
- 3 Möhren in groben Würfeln
- 1 Petersilienwurzel in groben Würfeln
- 200 g Sellerieknolle in groben Würfeln
- 1 Stange Porree in 2 - 3 cm großen Stücken
- Reichlich frisch gehackte Petersilie

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das Rindfleisch zunächst unter fließendem Wasser waschen und in einem ausreichend großen Suppentopf knapp mit Salzwasser bedecken. Aufkochen, die Platte zurück schalten und etwa 1 - 1 1/2 Stunde weich kochen. Den Schaum mit einer Kelle abnehmen, während des Kochens wiederholen.

Schritt3

Die Zwiebel auf den Schnittflächen in einer kleinen Stielpfanne schwarz brennen und mit den Gewürzen zum Ansatz geben.

Schritt4

Wenn das Fleisch schön weich ist, heraus nehmen und mundgerecht würfeln.

Schritt5

Die Brühe durch ein feines Küchensieb passieren, wieder erhitzen und nach Gar Punkt zunächst für 4 - 5 min. die Kartoffeln, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren garen. Zuletzt folgt der Porree; alles schön "bissfest halten, nicht zerkothen lassen.

Schritt6

(Das passiert schnell, wenn man einen Topf mit schwerem Boden verwendet der enorm "nachheizt")

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

In vorgewärmten Tellern anrichten und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

Rezeptart: Bayerisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)458
- Fett (g)12
- KH (g)34
- Eiweiss (g)51
- Ballast (g)13

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pichelsteiner-gemueseintopf/>