



# Waliser Rindfleisch Eintopf, Welsh Cawl

- **Küche:** Britisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Herrlicher, winterlicher Gemüseeintopf der schon an den Sommer erinnert

## Zutaten

- 900 g Ochsenbeinscheibe
- 1 Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt und 3 - 4 Nelken gespickt
- 6 - 8 schwarze Pfefferkörner
- 400 g Kartoffeln in Würfeln
- 1 Bündchen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen in 2 cm großen Stücken
- 350 g junge Möhren, geputzt, gewaschen, grob gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, geputzt, gewaschen, grob gewürfelt
- 400 g Blumenkohl, geputzt, gewaschen, in Röschen
- 200 g TK - feine Erbsen
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Ochsenbeinscheibe in ca. 2 1/2 l kochendes Salzwasser geben, die gehackte Zwiebel und die Pfefferkörner ebenfalls.

### Schritt2

Aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden leise, weich köcheln lassen, danach prüfen.

### Schritt3

Das Fleisch in der Brühe über Nacht auskühlen lassen.

#### **Schritt4**

Das kalte Fett von der Brühe nehmen und das Fleisch heraus heben. Die Brühe durch ein Küchensieb passieren, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

#### **Schritt5**

Zunächst die Kartoffeln, die Petersilienwurzel und die Möhren ca.15 min. leise kochen lassen, erst dann den Blumenkohl, und Frühlingslauch dazu geben, zuletzt folgen die Erbsen.

#### **Schritt6**

(So erreicht man den richtigen Garpunkt der verschiedenen Gemüsesorten und hält alles schön „bissfest“)

#### **Schritt7**

Kurz vor dem Servieren die Fleischwürfel zufügen und alles mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch geben.

**Rezeptart:** National / Regional **Tags:** blumenkohl, erbsen, gemüse, kartoffeln, möhren, rindfleisch

#### **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)431
- Fett (g)16
- KH (g)26
- Eiweiss (g)43
- Ballast (g)11

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/waliser-rindfleisch-eintopf-welsh-cawl/>