

FRÄNKISCHE TAPAS



Fränkisch Stew

Zutaten:

400 Gramm Rindfleisch ohne Sehnen

800 Gramm Wirsing

500 Gramm Kartoffeln festkochend

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

0,5 Liter Brühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch, Wirsing und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Vorher den Strunk aus dem Wirsing entfernen. Das Fleisch pfeffern und von allen Seiten anbraten, anschließend in einem großen Topf mit Rinderbrühe garen. Zwiebeln würfeln und mit den Wirsing ebenfalls in einer Pfanne anbraten und danach zu dem Rindfleisch geben. Kartoffeln und Knoblauch hinzugeben, kurz durchmischen und Rinderbrühe auffüllen, so dass alles mit Wasser knapp bedeckt ist. Jetzt 3 Stunden langsam garen lassen. Je länger das Stew gart, desto intensiver wird sein Geschmack. Mit Salz abschmecken.

Tipp: Aufgewärmt am nächsten Tag schmeckt es noch besser, wie beim Sauerkraut auch.