



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Gemüseintopf mit Beinscheibe vom Rind

Zutaten für ca. 1,5 Liter:

- 1 Große Rinder Beinscheibe
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 125 g Stangenbohnen
- 2-3 Kartoffel fest Kochend
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Liter kräftiger Gemüsefond
(es geht auch Instand)
- 8-10 Siedewürstchen
(Wiener Würstchen)
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Salz & Pfeffer



Gerätschaften:

2 große Kochtöpfe (2,5 Liter), 1 Nudelsieb, ein scharfen Messer und kleine Schüssel.

Vorbereitungen:

Den Kochtopf mit der kräftigen Gemüsebrühe auf den Herd stellen und zu kochen bringen, wenn der Sud kocht, die Beinscheibe hineingeben. Den Topf mit Deckel verschließen und bei reduzierter Hitzezufuhr ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Nun noch die Zwiebeln, den Knoblauch schälen und grob klein schneiden, nach einer halben Stunde Kochzeit der Beinscheibe geben wir die Zwiebeln und Knoblauch hinzu.

In der Zwischenzeit kann das Gemüse geputzt werden und alles in 1 Zentimeter große Stücke geschnitten werden. Danach das ganze in den Nudelsieb geben und unter fließendem Wasser waschen, dann gut abtropfen lassen.

Dann die Kartoffeln schälen und auch in kleine Würfel schneiden, diese geben wir dann in eine kleine Schüssel und bedecke sie mit kaltem Wasser (verhindert das braun werden der Kartoffelstücke).

Fertigstellen des Gemüsetopfes:

Wenn das Rindfleisch noch etwas „Biss“ hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Beinscheibe herausnehmen und auf ein Schneidebrett zum runterkühlen legen.

In der Zeit den Sud mit einem feinen Sieb passieren und wieder in den Topf geben. Die Beinscheibe vom Knochen lösen und die Sehnen wie das Fett entfernen, dann in kleine Stücke schneiden und zum Sud in den Topf geben.

Den Herd wieder einschalten und aufkochen, das abgetropfte Gemüse dann in den

Topf hinzufügen und zum Schluss die Kartoffel mit hinein geben. Den Topf mit dem Deckel verschließen und ca. 30-45 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln. Wenn der Eintopf die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss rühren wir noch die Petersilie in den Topf und lassen den Eintopf noch ca. 10 Minuten ziehen.

Den 2ten Kochtopf halb voll mit Wasser füllen und aufkochen, die Siedewürstchen hineinlegen und den Topf vom Herd nehmen und die Würstchen heiß werden lassen.



Tipp: auf die Sehnen und das Fettige freut sich bestimmt Eure Fellnase und der Knochen ist auch noch ein „lecker Spielzeug“!