

Rezept

Irish Stew – Kohleintopf mit Lammfleisch

Ein Rezept von Irish Stew – Kohleintopf mit Lammfleisch, am 01.03.2024

Zutaten

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 kleiner Weißkohl (ca. 600 g) | 2 große Möhren |
| 1 kleine Petersilienwurzel | 1 kleine Stange Lauch |
| 400 g festkochende Kartoffeln | 5 Zweige Thymian |
| 600 g Lammfleisch (aus der Keule) | 2 Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 3 EL Sonnenblumenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1 TL Kümmelsamen | 1 l Rinder- oder Gemüsebrühe |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk großzügig herausschneiden. Die Kohlviertel waschen und in kurze, dicke Streifen schneiden. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in dicke Scheiben schneiden. Den Lauch längs einschneiden, waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles, bis auf den Kohl, in einer großen Schüssel miteinander mischen.
2. Das Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei Fett und Sehnen wegschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. In einem großen ofenfesten Topf oder Bräter die Hälfte des Öls erhitzen. Darin das Fleisch bei starker Hitze rundherum braun anbraten, salzen, pfeffern und zu dem Gemüse in die Schüssel geben.
3. Übriges Öl in den Topf oder Bräter geben, Temperatur reduzieren und die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun andünsten. Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelmischung zu Fleisch und Gemüse geben, mischen.
4. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Drittel der Kohlblätter in den Topf schichten. Mit etwa einem Drittel des Kümmels bestreuen und die Hälfte der Fleisch-Gemüse-Mischung daraufgeben, leicht salzen und pfeffern. Das zweite Drittel Kohl und Kümmel darüberschichten, darüber die zweite Hälfte der Fleisch-Gemüse-Mischung geben, salzen, pfeffern. Mit dem restlichen Kohl abschließen, mit dem übrigem Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Brühe über Kohl, Gemüse und Fleisch gießen, den Topfdeckel auflegen und alles im Ofen (unten, Umluft 160°) ca. 1 Std. 30 Min. garen. Dabei eventuell ein- bis zweimal etwas Brühe über die oberste Schicht Kohl löffeln. Mit ofenfrischem Brot auf den Tisch bringen.