

Rezept

# Rindfleischeintopf mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Rindfleischeintopf mit Wurzelgemüse, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> Rindergulasch	Salz
<b>1</b> große Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Öl	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>2 EL</b> Mehl	<b>500 ml</b> Rinderbrühe
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>4</b> Möhren	<b>½</b> Sellerieknolle
<b>2</b> Pastinaken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 3 g F, 6 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Hälfte des Fleisches darin bei großer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen, das restliche Öl (1 EL) im Bräter erhitzen und das übrige Fleisch darin auf die gleiche Weise braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten.
2. Das übrige gebratene Fleisch dazugeben, das Mehl darüberstreuen und alles verrühren. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen und den Bratsatz mit einem Spatel lösen. Salz, Paprikapulver und Lorbeerblätter dazugeben. Den Eintopf zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Std. schmoren lassen, bis das Fleisch leicht zerfällt. Falls nötig, zwischendurch noch etwas Wasser dazugießen.
3. Inzwischen Möhren, Sellerie und Pastinaken putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Wurzelgemüse nach ca. 2 Std. Garzeit zum Eintopf geben. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.