

## IRISH STEW - EIN KLASSISCHER EINTOPF

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min. | Kochzeit: ca. 2 Std. | 6  
Personen



Irish Stew ist ein klassischer Eintopf aus Irland. Ursprünglich ein Arme-Leute-Essen, für das Hammelfleisch verwendet wurde. Ich nehme hier allerdings Lammfleisch, da es deutlich milder ist. Der Eintopf duftet

hervorragend und das Fleisch ist butterweich. Ein ganz tolles Essen. Unbedingt nachkochen!

## Schritt 1

Gemüse schälen. Zwiebel, Karotten, Pastinaken und Knoblauch grob kleinschneiden. Steckrübe in gleichgroße Würfel schneiden. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Lauch gut waschen und in kleine Streifen schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleichgroße Würfel schneiden. Fett ggf. abschneiden.

## Schritt 2

Öl in einen [Bräter\\*](#) gießen und erhitzen. Fleisch darin anbraten, bis es Farbe bekommen hat. Je nach Menge in zwei Portionen teilen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und Zwiebel, Karotten, Pastinaken und Knoblauch anbraten. Bei Bedarf den Lammkochen mit zum Gemüse geben und anbraten. Anschließend Gerstengraupen hinzufügen und umrühren. Danach das Fleisch, Bier und Lauch in den Bräter geben und zuletzt mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen und Irish Stew für ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

## Schritt 3

Kartoffeln und Steckrüben in den Bräter geben. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen. Eintopf nochmals für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.

## Schritt 4

Irish Stew auf einem tiefen Teller anrichten. Mit frischer Blatt Petersilie und eventuell etwas frischem Pfeffer aus der Mühle verfeinern. Guten Appetit!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

## Meine Töpfe und Pfannen\*:

### Tipps

Wer Lammfleisch nicht mag, kann es durch Rind (Keule, Nacken, Tafelspitz etc.) ersetzen.

Wird der Eintopf am nächsten Tag nochmal aufgewärmt, schmeckt er sogar noch besser.

### Zutaten für 6 Personen:

- 1 Lammkeule (ca. 1,7 kg)
- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Steckrübe (optional)
- 5-6 Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stange Lauch
- 50 g Gerstengraupen
- etwas Pflanzenöl
- 1 Guinness (optional, alternativ Wasser oder Brühe verwenden)
- etwas Wasser zum Aufgießen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 9

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## [Meine Feierabendküche\\*](#)