



Pichelsteiner Eintopf

Zutaten für 4 Personen

je 250 g Würfel von Rinderwade, Wildschweinschulter und Lammschulter
2 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
1 EL Öl
80 g Zwiebelwürfel
2 Knoblauchzehen
60 g Sellerie
60 g Karotten
60 g Winterlauch
60 g Petersilienwurzel
100 g Weißkraut
500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
½ EL Majoran
½ EL Kümmel
2 EL Schnittlauchröllchen
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer

- Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Sellerie, Karotten, Petersilienwurzel würfeln, Lauch in Röllchen, Kraut in Rauten schneiden. Fleischwürfel in heißem Olivenöl angehen lassen, Lorbeerblätter, gestoßene Wacholderbeeren zugeben, mit einrühren, Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen, mit Brühe aufgießen, aufkochen, köcheln lassen (ca. 40 – 45 Minuten), die letzten 15 Minuten der Garzeit das vorbereitete Gemüse zufügen, auf den Biss mit garen, mit Majoran, gerebelten Thymian, Kümmel, Salz, Pfeffer würzen, in Terrine oder tiefem Teller anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

350 kcal – 20 g Fett - 38 g Eiweiß – 5 g Kohlenhydrate – 0 BE