

GUINNESS BEEF STEW

**GUT DING
BRAUCHT
WEILE
LEVEL**

**FÜR
4 FLEISCH
FREUNDE**

**DAUERT
UM DIE
120 MINUTEN**

**PERFEKT
FÜR
KALTE
TAGE**

ZUTATEN

2 kg Kochfleisch vom Ochsenhof Hauer
1 Sellerieknolle
3 Karotten
3 gelbe Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL glattes Mehl
4 EL Pflanzenöl
3 Lorbeerblätter
8 Thymianzweige
400 ml Guinness Bier
Salz
schwarzer Pfeffer a. d. Mühle



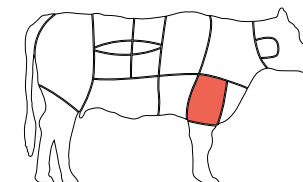
VON ZUHAUSE. FÜR ZUHAUSE.

Für das Stew Fleisch trocken tupfen, von den Knochen lösen und in große würfelförmige Stücke (ca. 4 x 4 cm) schneiden. Knochen in einen Topf geben, 1,2 l Wasser angießen, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Währenddessen Backrohr auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sellerie und Karotten putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in große Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Fleisch auf einem Blech oder großen Brett verteilen, salzen und pfeffern, mit Mehl bestreuen und durchmischen. 2 EL Öl einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin in kleinen Mengen rundum kräftig anbraten. In einen Bräter geben. Restliches Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Gemüse darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Mit Lorbeer und 4 Thymianzweigen in den Bräter geben. Pfanne mit Bier ablöschen, in den Bräter gießen.

Aus den Knochen gekochte Suppe (ca. 1 l) abseihen, auffangen und in den Bräter gießen. Ca. 90 Minuten auf mittlerer Schiene zugedeckt schmoren.



Stew noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zum Beispiel Erdäpfelpüree servieren.

Tipp: Das Beinfleisch kann auch im Ganzen mit Knochen in Gemüse- oder Rindsuppe geschmort werden. Nach dem Garen lässt sich das Fleisch ganz einfach vom Knochen lösen.