



01 | Beef in Guinness

BESCHREIBUNG:

Das Fleisch in **Mehl** wenden und in kleinen Portionen in einer großen Pfanne scharf anbraten. Die letzte Portion aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit 3/4 der **Fleischbrühe** lösen. Die Fleischbrühe und das Fleisch in einen großen Topf geben und **erhitzen**. Das **Bier**, die **Tomaten**, den **Rosmarin** und den **Thymian** hinzufügen und bei mittlerer Hitze **1 Stunde** köcheln lassen. Die **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze anbraten bis sie anfangen leicht braun zu werden. Nun die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Pastinake** hinzugeben und alles gut anbraten. Den **Knoblauch** eine Minute mit anbraten und dann das **Tomatenmark** in der Pfanne karamellisieren. Nun die restliche **Fleischbrühe** zum Gemüse geben und den Satz lösen. Das Gemüse zum **Fleisch** hinzugeben und weitere **1 - 1,5 Stunden** köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



 4 Personen  Atlantischer Ozean

ZUTATEN:

- 750g geschnetzeltes Rindfleisch, z.B. aus der Nuss
- 100g normales Haushaltsmehl
- Olivenöl
- 2 große Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 mittlere Pastinaken, gewürfelt
- 1/4 Liter Fleischbrühe
- 2 Flaschen Guinness Extra Stout (0,33l)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Etwas Tomatenmark
- 4-5 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Lorbeerblätter

