

Rum-Fort-Topf



Zutaten (etwa 6-8 Personen):

Wichtig:

Alle Angaben sind Circa-Werte weil an Zutaten genommen werden kann, was so RUM liegt und FORT kann ;)

- 800 g beliebiges Fleisch (z.B. Gulasch)
- 1 Stange Lauch
- 3-4 Möhren
- 2-3 Kartoffeln
- Knoblauch
- eine handvoll grüne Bohnen
- ein paar Champignons
- etwas Rosrnkohl (TK)
- eine Dose gewürfelte Ananas
- 1 EL süßer Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Thymian (getrocknet)
- etwas Muskat
- 1 Liter Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Paprika
- 1 Paket Brokkoli (TK) oder 1 Brokkoli (frisch)

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und portionsweise in heißem Öl in einem großen Topf scharf anbraten.

Alles Gemüse putzen und in ebenfalls mundgerechte, jedoch grobe Stücke schneiden. Die Bohnen können ganz bleiben.

Das Gemüse nach dem Grundsatz

"was am längsten kochen muss, kommt zuerst rein" nach und nach in den Topf zum Fleisch geben.

Bei den o.g. Zutaten bedeutet das: Zuerst Möhren, Kartoffeln, Bohnen, Paprika, Porree, dann die Champignons und erst zum Schluss den Rosenkohl und Brokkoli. Dann auch die Ananas-Stücke mit etwas Saft zugeben.

Danach den Senf, das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. Die Sahne angießen und alles köcheln lassen. Ab und zu mal probieren, ob das Gemüse gar ist; das dauert je nach Dicke des Gemüses insgesamt so ca. 25 - 30 Minuten. Am besten den Garzustand immer an den Kartoffeln testen.

De Rum-Fort-Topf in Schalen oder tiefen Tellern anrichten und genießen.

Tipp:

Als Beilage schmecken Nudeln oder auch nur ein dunkles herzhaftes Brot.

Obwohl das Rezept lang ist und eine Reihe Zutaten benötigt werden, ist es ganz easy zubereiten und kann auch gut vorbereitet werden z.B. für eine Feier.

Nährwertangaben haben wir wegen der Variation der Zutaten diese Mal nicht berechnet.