

Rindfleisch mit Blumenkohlstengeln

rindflblksteng08q.odt

Vom Blumenkohl kann man alles verwerten, auch die Stengel mit den Blattansätzen. Die Stengel brauchen fast länger als Weißkohl, die Blattreste nur 15 Min. bis sie weichgekocht sind.

Zutatenliste für 2 Portionen:

- Öl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Zucker
- Essigessenz
- 500 g Suppenfleisch
- 150 g Blumenkohlstengel
- Gemüsebrühe Instant
- 80 ml Sahne
- 150 g Fladenbrot



Marinade und Rindfleisch

Die Marinade anrühren: erste Öl, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren, dann noch Zucker und Essigessenz hinzufügen und verrühren. Das Fleisch darin wenden und 1 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten vorsichtig anbraten. Kochendes Wasser angießen und 50 Min. köcheln lassen. Gucken, dass das Wasser nicht verkocht.

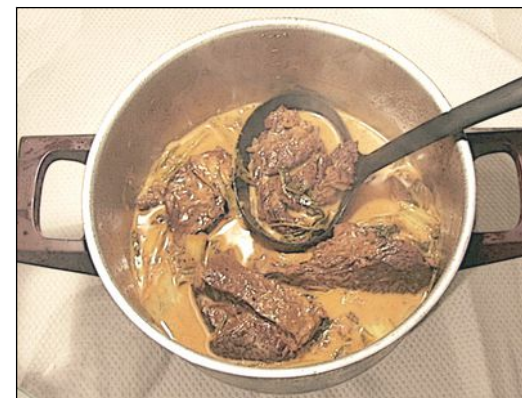


Die Blattreste kommen später als die Stengel in den Topf

Derweil die Blumenkohlstängel vom Blumenkohlkopf abmachen, waschen, versäubern und die Blattreste entfernen und diese beiseite legen. Die Stängel noch einmal durchschneiden und in den Topf geben. Weitere 40 Min. köcheln lassen.

Jetzt die Blattreste hinzufügen und noch weitere 15 Min. köcheln lassen.

Gucken, dass nur noch ein Rest Kochwasser übrig ist, notfalls bei maximaler Hitze einkochen lassen. Dann etwas Gemüsebrühe und die Sahne hinzufügen und aufkochen. Das Fleisch hat jetzt insgesamt 110 Min. gekocht.



Als Dipp mit deftiger Einlage lecker, und braucht nur einen Topf

Noch 5 Min. abkühlen lassen, derweil bei Bedarf das Fladenbrot kurz aufbacken.

In tiefen Teller servieren, mit dem Fladenbrot dippem.

Tip: Das Fladenbrot kann man am einfachsten im Minibackofen aufbacken, einfach mit kaltem Wasser benetzen und für 5 Min. bei 200° auf den Rost legen.



Die Blumenkohlstengel sind sehr schmackhaft

Vorbereitungszeit:	1 - 4 Std.	Kosten pro Portion:	1,93
Zubereitungszeit:	120 Min.	Kalorien pro Portion:	949
Schwierigkeitsgrad:	Einfach	K: 46g	F: 59g E: 58g