

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer individuellen Verträglichkeit und Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie an.

Bauerntopf

Für die Weglassphase/Eliminationsphase geeignet

500 g Rindshackfleisch
3 Schalotten

2-3 EL Rapsöl
2 TL Salz
Pfeffer
1 EL italienische Kräutermischung
1 EL Dinkelmehl

3 EL Kürbismus selbstgemacht
(Rezept in dieser Rubrik)
1 ½ dl Rotwein

1 kg Kartoffeln festkochend
2 grüne und 1 gelbe Zucchini
2 Rüebli
3 dl Wasser mit 2 TL Bouillon
Petersilie frisch



Zubereitung

Rindshackfleisch im Rapsöl anbraten und auf die Seite schieben. Etwas Rapsöl dazugeben und die gehackten Schalotten darin dünsten. Alles vermischen und die Gewürze, die Kräuter und das Mehl begeben. Gut umrühren.

Das Kürbismus dazugeben und umrühren. Dann mit dem Rotwein ablöschen und fast ganz einkochen lassen.

Das gewaschene und in gleich grosse Würfel geschnittene Gemüse unterheben, mit der Bouillon auffüllen und gut umrühren.

Das Ganze 45 Minuten bei mittlerer Hitze bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Danach unbedingt noch etwas stehen lassen.

Dazu passt frisches Dinkelbrot.

Tipp

Kann gut im Voraus zubereitet werden – es schmeckt eigentlich aufgewärmt am besten.