

Hier und heute



Grünkohleintopf mit Rind

Köchin Carol Mühlenbrock macht Eintopf mit Rind und frischem Grünkohl vom Niederrein – ein aromatisches Gericht, das die Herzen erwärmt.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für vier bis sechs Personen

Zutaten

- 1 kg Grünkohl
- 600 g Rindfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 1 kg Tomaten
- 2 große, rote Zwiebeln
- 6-10 Zehen Knoblauch
- 1 TL Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer
- 1-2 TL Salz
- 1-2 Chilischoten (optional)
- 3 EL Öl
- 700 ml Wasser

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Den Grünkohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden. Chilischoten mit Kernen in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und dann mit einem Teelöffel Salz und Cayennepfeffer würzen.

In einem Topf das Öl erhitzen, dann das Fleisch darin für ca. fünf Minuten scharf anbraten. Dann die Zwiebeln hineingeben und unter wiederholtem Umrühren schön goldbraun werden lassen.

Dann den Knoblauch dazugeben und weitere ca. zwei Minuten mitbraten. Anschließend die Hitze reduzieren, die Tomaten, Chilischoten und Kartoffeln hinzufügen – mit dem restlichen Salz und Cayennepfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel für fünf bis zehn Minuten schmoren lassen, bis die Tomaten komplett zerkoht sind – dabei gelegentlich umrühren. Jetzt das Wasser, den Grünkohl und frisch gemahlene schwarze Pfeffer dazugeben. Alles gut durchrühren und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für fünf Minuten weiterschmoren lassen.