

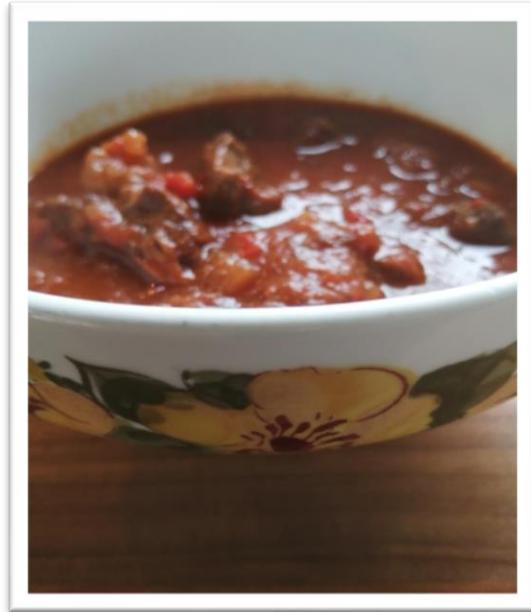
Für Leib...

Rindfleischsuppentopf aus dem Backofen

(für 4 Personen)

Zutaten:

400 Gramm Rindergulasch
etwas Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
2 Esslöffel Tomatenmark
1 kleine Dose Tomaten in Stücke
ca. 1 Liter Wasser
8 kleine Kartoffeln
Paprika-Pulver, 1 Knoblauchzehe zerdrückt
Garnitur: gehackte Petersilie



Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einen großen Schmortopf geben. Mit Deckel in den vorgeheizten Backofen bei 220 Grad für ca. 45 Minuten braun schmoren lassen.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Paprika, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
Nach den 45 Minuten den Deckel abnehmen.
Nun die Zwiebelstreifen und das Tomatenmark dazugeben und weitere 15 Minuten bei 180 Grad braten lassen. Zum Schluss alle weiteren Zutaten dazugeben und für ca. 1 ½ Stunde mit Deckel bei 150 Grad weiter schmoren. Das Fleisch sollte weich sein und zerfallen.
Kräftig abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.
Mit Weißbrotscheiben servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Gemeinschaft

Nicht gleiche Antworten ... aber die gleichen Fragen,
nicht gleiche Wege... aber das gleiche Ziel,
nicht gleiche Frömmigkeit ... aber den gleichen Herrn,
nicht alle gleich ... aber alle eins,
sich gleichzeitig geliebt wissen und liebend.