

Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch



stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Ein schnelles und gesundes Gericht, das sich prima vorbereiten lässt und gern von Kindern gegessen wird. Am besten schmeckt es nochmal aufgewärmt... Für die stillfreundliche Variante lasst ihr einfach die Zwiebel weg.

Zutaten für 6 Portionen:

- 750 g Rindergulasch
- 750 g Möhren
- 750 g Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 5 TL Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 80 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 90 Minuten

Die Zwiebel würfeln und mit dem Rindfleisch in etwas heißem Olivenöl anbraten. Dann mit dem Wasser ablöschen, die Gemüsebrühe zugeben und zum Kochen bringen. Im Schnellkochtopf 20 Minuten, im normalen Topf 60 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nach den 20 bzw. 60 Minuten zum Rindfleisch geben und für weitere 20 Minuten kochen lassen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>