



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Irisches Beef mit Guinness-Sauce

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Das irische spicy Beef stellt selbst Gourmet-Gaumen zufrieden. Und abgesehen von ein paar Vorbereitungen am Vortag gibt es nicht viel zu tun. Nach dem Essen ist ein entspannender Spaziergang oder Besuch bei Freunden ohne weiteres drin. Das Rindfleisch zieht über Nacht und gart fast von allein.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Rindfleisch zum Schmoren - z. B. Bürgermeisterstück	Für den nicht fastenden Partner*in:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 1 Flasche Guinness-Bier - 330 ml• ¼ Bund Suppengrün• 2 Knoblauchzehen• 5 Wacholderbeeren• 3 Gewürznelken• ½ EL Pfefferkörner• 1 Lorbeerblätter - getrocknet• 2½ EL brauner Zucker• ¼ TL Muskat• 1 EL Wildpreiselbeeren• 1 EL Speisestärke• 4 Scheiben Weißbrot• ½ Glas Mixed Pickles - 370 ml	<p>Reichen Sie statt des Weißbrotes Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Kartoffelklöße.</p> <p>Für Vegetarier: <i>Statt des Rindfleisches nehmen Sie Seitan, lassen es über Nacht ziehen.</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kalorien pro Portion:

kcal

520

Zubereitung:

1. Am Vortag: Wacholder, Nelken und Pfeffer grob zerstoßen. Lorbeer zerkrümeln. Die Gewürze mit Zucker und Muskat verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und den Gewürzmix einmassieren. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag: Suppengrün waschen, putzen, evtl. schälen und klein schneiden. Mit dem gewürzten Fleisch in einen Bratopf geben, mit heißem Wasser angießen. Das Fleisch soll etwas zur Hälfte bedeckt sein. Ungefähr 2 Stunden bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren.
3. ½ Stunde vor Ende der Garzeit das Bier angießen und mit garen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Fleisch herausnehmen. Soßenfonds durch ein Sieb in einen Topf gießen, dann Preiselbeeren einrühren. Soße um $\frac{1}{3}$ einreduzieren.
5. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Soße geben. 1 Minute köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Fleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Mit der Soße - warm oder kalt - zu Brot und den Mixed Pickles servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.