



Ein Service von:

intervallfasten.org

Rustikaler Rindertopf

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Einen feuerfesten Topf auf den Grillrost stellen, Zutaten hinein geben, ab und zu mal umrühren und schon kann das Grillabenteuer mit der ganzen Familie los gehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Rindfleisch
- 1 rote Paprikaschote
- 3-4 kleine Kartoffeln

Für den nicht fastenden Partner:
ausreichend

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

- 1 Sellerieknolle
- 2-3 kleine Zwiebeln
- Ingwer (daumengroßes Stück)
- 5 EL Oregano, frisch gehackt
- (alternativ; glatte Petersilie)
- 1 TL Chiliflocken (wer es nicht scharf mag, nimmt weniger)
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Rotwein (essen Kinder mit, Rotwein durch Fleischbrühe ersetzen)
- 250 ml Fleischbrühe
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Für Vegetarier:

Rindfleisch durch Seitan ersetzen

Kalorien und Nährwerte pro Portion (ca. 200 Gramm):

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
320	16 g	4,8 g	29,7 g

Zubereitung:

1. Grillkohlen (ca. 30 Minuten vorher) anzünden und durchglühen lassen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Das Fleisch in den Topf geben, übrige Zutaten auf das Fleisch schichten, mit Fleischbrühe und Rotwein aufgießen.
4. Geschlossenen Topf auf den Grillrost stellen (oder direkt über die Glut hängen) und 60 Minuten garen lassen. Zwischendurch umrühren.

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

5. Nach Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit einem guten Glas Rotwein (für Kinder Apfelsaft) genießen.

Rezept-Tipp:

Der rustikale Rindertopf ist, besonders in der kälteren Jahreszeit, ein Essen für die ganze Familie. Ob nun auf dem Grill oder über dem Lagerfeuer zubereitet, schmeckt es nicht nur lecker, sondern macht auch Spaß. So wird eine Mahlzeit zu einem besonderen Abenteuer-Event.

Natürlich können Sie dieses Gericht auch im Backofen zubereiten: Geschlossenen Topf in den kalten Backofen stellen. Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) 90 Minuten 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.