



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | März 2010

Wonnemeyer´s

Rindfleisch-Gemüse Eintopf mit Weizen

von Küchenchef Rüdiger Meyer vom Restaurant Wonnemeyer in Wellingstedt auf Sylt

Die Beinscheiben im großen Topf mit ca 2,5l Wasser und der Spickzwiebel kalt aufsetzen, wenn's kocht, abschäumen, die Hitze reduzieren und ca 1,5 Std sieden lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, herausheben, nach dem Abkühlen die Knochen auslösen und das Fleisch in grobe Würfel schneiden.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Weizen in die Fleischbrühe geben, aufkochen, das Gemüse dazu, der Garzeit entsprechend, Lauch, Kohlrabi, dann Möhre.

Wenn das Gemüse bissfest gegart ist, das Fleisch dazu, abschmecken mit Salz, Pfeffer.

Servieren im tiefen Teller, mit gehackter Petersilie garnieren.
Dazu: frisches warmes Bauernbrot mit dick Butter drauf.

Zutaten für 4 Personen

1 Kg Beinscheiben vom
Bio-Galloway-Bundewischen

200 gr Möhren ,
geputzt fingerdicke Scheiben

200gr Lauch ,
geputzt fingerdicke Ringe

200gr Kohlrabi geputzt,
cm dicke Stifte

200 gr Weizenkörner
glatte Petersilie

1e Gemüse-Spickzwiebel