

Beef and Guinness Casserole:

Dieses Rezept nutzt zwei von Irlands bekanntesten Produkten, Rindfleisch und dunkles Bier. Weil sie so gut sind und sich so gut ergänzen, werden keine speziellen Gewürze und Kräuter gebraucht. Das Rezept ist simpel, das Resultat delikates. Dazu passt gut Chump, ein Kartoffelpüree mit Buttermilch.

Zutaten:

1 Esslöffel Pflanzenöl
450 g Rindfleisch (Steak), in Würfel geschnitten
225 g Zwiebel, gehackt
425 ml Guinness
225 g Möhren, geschält und in feine Stäbchen geschnitten
Etwas Maismehl zum Andicken der Soße
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 150° vorheizen. Das Öl in einem schweren Kessel erhitzen, Steak-Würfel und Zwiebeln anbraten, bis sie schön gebräunt sind. Das Guinness darüber gießen, es sollte das Fleisch gerade bedecken, wenn nötig etwas Wasser zufügen.
- 2 Deckel auflegen und in den Backofen stellen; backen bis das Fleisch gerade weich ist.
- 3 Jetzt die Möhren zufügen und weitere 45 Minuten garen.
- 4 Die Soße mit etwas Maismehl andicken, zwei Teelöffel etwa, in wenig Wasser angerührt.
- 5 Kräftig würzen mit Salz und Pfeffer.