.

Pfeffertopf

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 6 Personen) 1 kg Bug 2 EL Rapsöl Salz, Pfeffer 1 kg Zwiebeln 2 Lorbeerblätter 2 Gewürznelken 2 Pimentkörner 2-3 schwarze Pfefferkörner 1 l Brühe 2 EL Zitronensaft 2 EL Semmelbrösel Pfeffer 1/8 l Bier

Das Fleisch in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das leicht angebratene Fleisch aus dem Topf nehmen. Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl glasig werden lassen. Dann das Fleisch wieder zufügen und die Gewürze hinein geben. Mit 1 l Brühe auffüllen und 90 min. garen lassen. Zitronensaft und Semmelbrösel hinzufügen und mit Pfeffer, Salz und Bier abschmecken.

Unser Tipp:

Reichen Sie dazu Kohlrabengemüse und Salzkartoffeln.
