Gemüse-Fleischtopf aus Bulgarien

ZUTATEN

600 g mageres Rindfleisch

600 g Kartoffeln

2 Stück grobnudelig geschnittene grüne Paprika

2 Stück geschälte, grobstreifig geschnittene Auberginen

2 Stück Lauch (Porree)

1 Zwiebel

4 Tomaten

1 Knoblauchzehe

Salz, Paprika, Petersilgrün

ZUBEREITUNG

Das nussgroß würfelig geschnittene Fleisch mit den Paprika, Auberginenstreifen, Kartoffelwürfeln, gehackten Zwiebeln und ringelig geschnittenem Lauch in eine Kasserolle füllen.

Mit gehacktem Petersilgrün, Knoblauch, Salz und Paprika durchmischen und bis zur halben Höhe mit Wasser auffüllen. Obenauf die dickblättrig geschnittenen Tomaten legen und ½ Stunde alles zugedeckt langsam dünsten (bis das Fleisch weich geworden ist und die zerfallenden Kartoffeln eine mollige Bindung bewirken).

Der Fleischtopf darf während des Dünstens nicht umgerührt werden und wird in der Kasserolle zu Tisch gebracht!

© 3-Gemuese-Fleischtopf.docx