



## Irish Stew - Fulde Stew

Weisskohl zählt nicht zu den traditionellen Zutaten des Irish Stew. Das abgewandelte Rezept mit Kohl wird Fulde Stew genannt. Das dominierende Gewürz ist der Kreuzkümmel. Lammfleisch, Chabis und Kreuzkümmel harmonieren wunderbar zusammen.

Ganz ähnlich ist das urchige Innerschweizer Gericht "Hafechabis", das aber meist aus Lamm- und Schweinefleisch gekocht wird und mehr Chabis enthält.

### Zutaten (3-4 Portionen)

- 400g Lammvoressen
- 200g Weisskohl
- 200g Kartoffeln (festkochend)
- 200g Rüebli
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3dl Bier
- 3dl Hühnerbouillon
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Gewürznelken
- Majoran, Thymian, Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel (grosszügig bemessen)
- Bratbutter

### Zubereitung

Lammvoressen in Bratbutter kurz anbraten, bis es leichte braune Stellen zeigt. Nicht zuviel Fleisch aufs Mal anbraten, die Fleischstücke sollten locker in der Pfanne liegen, da sie sonst Saft ziehen. Aus dem selben Grund sollte das Fleisch möglichst wenig bewegt werden.

Fleisch in den Schmortopf geben. Eventuell nochmals etwas Bratbutter in die Pfanne geben und die grobgehackte Zwiebel, die in grobe Scheiben geschnittenen Rüebli und den in Streifen geschnittenen Chabis zugeben. Alles kurz rösten, ein paar mal wenden.

Mit Bier ablöschen, Knoblauch in groben Stücken, Lorbeerblätter und Nelken zugeben. Mit den Kräutern und dem Pfeffer würzen. Ein guter halber TL Kreuzkümmel zugeben. Alles vermischen und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, dann über das Fleisch giessen.

Kartoffel schälen und in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Bouillon auffüllen bis das Ganze knapp bedeckt ist.

Ich hab das Irish Stew zugedeckt 3 Stunden bei 120° im Ofen geschmort. Das geht natürlich auch auf der Herdplatte, das Gericht sollte aber immer nur leicht simmern.





*Ofenbereit!*