Fleisch- und Gemüseeintopf mit Rosenkohl

Zutaten

1 kg Rind- oder Schweinefleisch
0,5 kg Rosenkohl
1 Zwiebel
1 Paprika
2 Kartoffeln
2 Karotten
100 g frische grüne Bohnen

Öl, Mehl, Majoran, Gemüsebrühe
Kümmel, eine Knoblauchzehe
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Das Fleisch in Würfel schneide, die Zwiebel fein Hacken. Vom Rosenkohl den Stiel etwas abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Kartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln in etwas Öl glasig anbraten, dann das Fleisch und die Kartoffelstückchen dazugeben und unter vorsichtigem wenden, etwas Farbe annehmen lassen. Mit einem EL Mehl bestäuben und vorsichtig verrühren. Mit 200 ml Wasser oder besser mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Etwas Salz dazugeben und 30 Minuten schmoren lassen. Danach das restliche Gemüse und die Gewürze dazugeben, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen. Alles bei mäßiger Temperatur weitere 30 Minuten schmoren lassen. Wer es vegetarisch mag kann das Fleisch weglassen. Auch nur mit Gemüse zubereitet, schmeckt das Gericht hervorragend.