

Cozido português (Portugiesischer Eintopf)

Zutaten

4 Portionen

2 l kaltes Wasser

2 Knochen, ab gespült

350 g Rindsvoressen, am Stück

350 g Siedfleisch, am Stück

1 EL Salz

500 g Saisongemüse, z.B. Rüebli, Lauch, Sellerie,
Chinakohl, gerüstet, in Stücke geschnitten

200 g Kartoffeln, geschält, in Stücke geschnitten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

100 g Speck, grün oder geräuchert

100 g Langkornreis



Zubereitung

Zubereiten: 20min

Auf dem Tisch in: 20min

1. Wasser und Knochen aufkochen. Fleisch und Salz beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Knochen entfernen. Fleisch herausnehmen, warm stellen. Brühe absieben, in die Pfanne zurückgeben.
2. Gemüse, Kartoffeln, Zwiebel und Speck in der Brühe 15–20 Minuten garen lassen. Alles aus der Brühe heben und warm stellen.
3. Reis in die Brühe einrieseln lassen. Weich kochen. Brühe und Reis als Suppe servieren.
4. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und den Kartoffeln als Hauptgang
5. servieren.

1 Portion enthält: Energie: 2027kJ / 484kcal, Fett: 20g, Kohlenhydrate: 32g, Eiweiss: 45g