



TOLLES WOHLFÜHLESSEN

Auf der Suche nach einem echten Wohlfühlesen? Hier ist es! Alles was es braucht ist ein Topf und etwas Geduld. Es gibt so viele Möglichkeiten, das köstliche Fleisch zu servieren, zum Beispiel in knusprigen Maistortillas oder in einem saftigen Burger.

BIER GESCHMORTE REHKEULE

Zutaten

- 1 kg Rehkeule mit Knochen
- 600 ml dunkles Bier
- 600 ml Wasser
- 3 EL Chilipulver
- 3 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL gemahlener Koriander
- 1 EL gemahlener Zimt
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

🕒 15 min Vorbereitungs-
und 3h Kochzeit

Zubereitung

Als erstes die Rehkeule säubern. Dann die Gewürze in einer Schüssel vermischen und anschließend großzügig die Rehkeule damit einreiben.

Erhitzen Sie eine Pfanne bei starker Hitze mit geschmacksneutralem Öl, wie z. B. Rapsöl. Die Keule auf jeder Seite 2-3 Minuten braten und anschließend in einen großen Topf geben. Füllen Sie Bier, Tomatenmark und Wasser in den Topf, bis die Keule vollständig bedeckt ist. Alles bei geschlossenem Deckel langsam auf schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch so zart ist, daß es von den Knochen fällt. Dies sollte ungefähr 3 Stunden dauern.

Nach dem Kochen das Fleisch auf ein Schneidebrett legen und vorsichtig mit zwei Gabeln vom Knochen lösen und in kleine Stücke zerteilen. Servieren Sie auf Ihre Lieblingsart.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit.