Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous



Leckerer, würziger und sämiger Eintopf
Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous



23. Januar 2021
von Thobie
Kategorie Eintopf
Personen
2
Zubereitungszeit
20 Minuten
Garzeit
2 Stunden

Gesamtzeit
2 Stunden, 20 Minuten



Zutaten

- 500 g Bavette
- 5 kleine Kartoffeln
- 2 weiße Champignons
- 4 EL Couscous
- 4 EL Basmati-Reis
- 50 g Bauchspeck
- 5 eingelegte grüne Oliven (Glas)
- 3 eingelegte Sardellenfilets (Glas)
- 2 rote Chilischoten
- 1 große weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter

- 600 ml Chardonnay
- 1 TL Schnitzelgewürz
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Anleitung

1. Bavette in grobe Stücke zerteilen.
2. Kartoffeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke zerteilen.
3. Zwiebel und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden.
4. Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer platt drücken.
5. Champignons zuerst halbieren, dann in feine, halbe Scheiben schneiden.
6. Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.
7. Öl in einem großen Topf erhitzen. Sardellenfilets darin unter Rühren anbraten.
8. Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Bauchspeck dazugeben und mit anbraten.
9. Bavette dazugeben und ebenfalls mit anbraten.
10. Kartoffeln, Champignons, Chilischoten, Oliven und Lorbeerblätter dazugeben.
11. Mit dem Chardonnay ablöschen.
12. Mit Schnitzelgewürz, Salz und Pfeffer würzen.
13. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.
14. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Reis dazugeben und mitkochen lassen.
15. Und 2 Minuten vor Ende der Garzeit Couscous dazugeben und mitkochen lassen.
16. Eintopf abschmecken. Lorbeerblätter und Chili-Schoten herausnehmen.
17. Petersilie kleinwiegen.
18. Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.
19. Mit Petersilie garnieren.

20. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Basmati-Reis,
Bauchspeck,
Bavette,
Champignon,
Chardonnay,
Chilischote,
Couscous,
Kartoffel,
Knoblauchzehe,
Lauchzwiebel,
Olive,
Sardellenfilet,
Schnitzelgewürz,
Weißwein,
Zwiebel

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/23/eintopf-mit-bavette-kartoffeln-reis-und-couscous/