Chili con carne

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Chilischoten für Schärfe und Sojasauce für Würze. Eigentlich auch Kaffee und Schokolade, aber letzteres habe ich nicht mehr vorrätig. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Crème fraîche vor dem Servieren auf das Chili con carne.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne schmeckt wirklich sehr gut und hat einen runden Geschmack. Mit etwas Würze von der Sojasauce und Schärfe vom Chili.

[amd-zlrecipe-recipe:456]

Hähnchen-Gemüse-Eintopf

Sie bereiten sicherlich auch ab und zu einen Eintopf zu. Das ist einfach gemacht, der Eintopf kann einfach einige Zeit auf dem Herd köcheln und er schmeckt meistens sehr lecker.

Einen Eintopf kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten zubereiten. Entweder mit viel Kartoffeln. Oder man wählt diverses Gemüse. Oder eventuell auch mit Fleisch. Auch mit Reis kann man einen leckeren Eintopf zubereiten.

Ich habe für diesen Eintopf als Fleisch ein Hähnchenbrustfilet gewählt. Dazu für mehr Gewchmack und ein rauchiges Aroma kleingewürfelten, rohen Schinken. Des weiteren diverse Gemüsesorten wie Bohnen, Mangold, Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und noch zusätzlich viele Kartoffeln.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Dadurch wird er sehr lecker. Des weiteren gebe ich beim Zubereiten noch drei Lorbeerblätter hinzu.

[amd-zlrecipe-recipe:398]

Kartoffel-Eintopf mit Wiener Würstchen und Speck

Ich hatte von drei Stück Parmesan die Rinde übrig. Was bietet es sich besser an, als sie in einer Sauce oder wie hier in einem Eintopf mitzukochen. Sie geben in diesem Fall dem Eintopf einen kräftigen, würzigen Geschmack. Und sie passen sehr gut zu einem Kartoffel-Eintopf.

Durchwachsenen Bauchspeck gare ich im Eintopf mit. Die Schwarte schneide ich vorher ab, gare sie aber ebenfalls mit und nehme Sie wie die Parmsanrinsen vor dem Servieren heraus. Die Wiener Würstchen gebe ich einige Minuten vor Ende der Garzeit hinzu, um sie nur zu erhitzen.

Im Eintopf gare ich auch noch etwas Gemüse wie Wurzeln, Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Champignons mit.

Für den Fond verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Dieser Eintopf ist sehr schmackhaft und weitaus leckerer als ein gekaufter, industriell gefertigter Eintopf aus der Konservendose, den ich mir auch nie zubereiten und essen würde.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:171]

Fisch-Gemüse-Eintopf

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video12052017_1.mp4
Dies ist ein Rezept für einen Eintopf, der sich selbst kocht. Man muss tatsächlich alle zugeschnittenen Zutaten nur in den Topf geben, würzen und der Eintopf kocht sich von alleine.

Ich verwende Bio-Kartoffeln und gebe sie mit Schale in den Eintopf.

Mein Rat: Man kann die Seelachs-Filets auch erst kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben, damit diese sehr zart bleiben. Aber es ist schließlich ein Eintopf, der Fisch soll mitgaren und seinen Geschmack und sein Aroma an die Brühe abgeben. Daher ist es doch besser, die Filets gleich zu Beginn mit hinein zu geben.

[amd-zlrecipe-recipe:96]

Fisch-Gemüse-Eintopf

[Spider_Single_Video track="23″ theme_id="5″ priority="1″]

Dieses Mal bereite ich einen einfachen Eintopf zu, mit Fisch und Gemüse. Für den Fisch verwende ich zwei Seelachs-Filets, hier kann man ruhig auf Tiefkühl-Ware zurückgreifen. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Lauch, braune Champignons, Ingwer, Lauchzwiebel, Zwiebel und Knoblauch.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Und zum Verlängern des Fonds und zur Verfeinerung verwende ich noch etwa trockenen Weißwein.

Ich würze den Eintopf nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und zur Besonderheit, weil es ein Fisch-Gemüse-Eintopf ist, mit einer Prise gemahlenem Anis.

Mein Rat: Man kann die Filets auch erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, damit sie nicht so sehr zerfallen. Aber sie können im Eintopf auch gern mitgegart werden, etwas zerfallen und so dem Eintopf einen schönen Geschmack verleihen.

[amd-zlrecipe-recipe:33]

Eintopf



Leckerer Eintopf

Ein herbstliches Gericht, zubereitet aus frischen Zutaten. Man verwendet einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt.

Und wie es sich für einen Eintopf gehört, gare ich ihn eine Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden.

Mein Rat: Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn man ihn einmal aufgewärmt hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl
- 1/2 Butternuss-Kürbis (400 g)
- 6 Brechbohnen
- 20 kleine, braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- ein Stück Ingwer
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Champignons im Ganzen belassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse, Champignons und Kartoffeln dazugeben und eine Stunde bei geringer Temperatur garen.

Salzen und pfeffern.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Gulasch-Topf



Leckerer Eintopf

Diesmal bereite ich mit Gulasch eine Art Eintopf zu, in den ich noch diverses Gemüse gebe.

Ich gebe auch den Reis gleich zu Anfang der Garzeit in den Topf, damit sich die Aromen besser verbinden.

Zu einem solchen Topf sollte man immer Lorbeerblätter und Gewürznelken geben, damit die Sauce mehr Gehalt und Geschmack hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 Gulasch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Basmari-Reis
- 800 ml Gemüsefond

- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Gulasch darin kräftig anbraten, so dass sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Reis dazugeben. Lorbeerblarr und Nelken hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Gulasch-Topf in zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren. Servieren.

Hackfleisch-Topf



Leckerer Topf

Eine Art Eintopf, in den ich Hackfleisch und Speck und diverse andere Zuaten hineingebe, die ich gerade noch im Kühlschrank vorrätig habe.

Die Sauce bilde ich mit selbst zubereitetem, eingefrorenem Bratenfond.

Ich gebe kleingeschnittene Kartoffeln mit Schale hinzu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Mein Rat: Wer möchte, kann einen Feuer-Topf daraus machen, indem er Chilis oder Peperonis hinzugibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 120 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 4 orange Mini-Paprika
- 1 Mini-Salatgurke

- 8–10 braune Champignons
- 5 kleine Kartoffeln
- 250 ml Bratenfond
- einige Zweige Thymian
- 4–5 Salbeiblätter
- 1/4 Zitrone (Saft)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen nd Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Schale in Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprikas und Salatgurke putzen. Paprikas längs halbieren und quer in halbe Ringe schneiden. Salatgurke längs halbieren und quer in halbe Stücke schneiden. Champignons halbieren. Speck in kurze Streifen schneiden.

Blättchen vom Thymian abzupfen. Salbei kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Speck, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Restliches Gemüse und Kartoffeln dazugeben. Kräuter dazugeben. Bratenfond hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Erbsen-Speck-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Heute ein Eintopf mit Erbsen und Speck. Und zwar aus getrockneten Erbsen, die ich zuerst sehr lange in Wasser einweiche und dann in Gemüsefond gare. Dann noch eine kleine Dose mit Erbsen und Möhren, also eine Konserve.

In den Eintopf passt eine Cabanossi-, Chorizo- oder andere Wurst. Aber auch in kleine Würfel geschnittener Speck, den ich nur einige Minuten im Eintopf erhitze.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 130 g Erbsen und Möhren (Dose)
- 120 g Speck
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 8 Stdn. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Getrocknete Erbsen für 8 Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen, Erbsen in den Fond geben und 1 1/2 Stunden bei geringer Temperatur darin köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Möhren aus der Dose hinzugeben. Speck ebenfalls hinzugeben. Beides erhitzen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf abschmecken.

Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Reis-Eintopf mit Hähnchenbrust, Bohnen und Speck in Weißwein-Sahne-Sauce



Ein sehr schmackhafter Eintopf

Diese Art von Eintopf habe ich bisher noch nicht zubereitet. Es ist ein Reis-Eintopf, aber verfeinert noch mit Hähnchenbrust, Speck und Bohnen.

Der Weißwein ergänzt sich gut mit dem Weißwein-Essig und der Sahne und verbindet sich damit zu einer köstlichen Sauce.

Ich würze nur ganz einfach mit Bohnenkraut, Salz und weißem Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 120 g Speck
- 1/2 Tasse Basmatireis
- trockener Weißwein
- 1 EL Weißwein-Essig
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Bohnenkraut

- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungazeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Bohnen grob zerkleinern. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Speck in kurze Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin 4–5 Minuten anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Hähnchenbrust dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Bohnen dazugeben. Reis hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Essig dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Eintopf in einen tiefen Teller geben und servieren.

Fisch-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Da der türkische Eintopf vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist, kam ich auf die Idee, ihn nochmals, aber mit Fisch zuzubereiten. Als Fisch-Eintopf. Was als Eintopf mit Rindfleisch gelingt, sollte auch mit Fisch gelingen. Denn Kartoffeln, Tomaten, Schalotten und Knoblauch passen genauso gut zu Fisch.

Der einzige Unterschied, den ich vornehme, ist, dass ich das Fischfilet vor dem Zubereiten mit Zitronensaft säuere. Und ausnahmsweise verwende ich auch eine fertige Bratfisch-Würze, damit der Eintopf einen guten Geschmack erhält.

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Fisch würzen, Zutaten in einem kleinen Topf übereinander schichten und einen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Fertig ist der Fisch-Eintopf.

Das Ganze ergibt einen sehr schmackhaften Fisch-Eintopf. Mir ist es allerdings im Gegensatz zum Fleisch-Eintopf nicht gelungen, dass sich viel Flüssigkeit im Eintopf sammelt. Aber da kann man mit einem Schuss Weißwein abhelfen, die Röststoffe

mit dem Kochlöffel vom Boden lösen und erhält so dennoch genügend Flüssigkeit.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Bratfisch-Würze
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauchzehen quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Fischfilet längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden, auf einen Teller geben und mit Zitronensaft säuern. Dann mit Bratfisch-Würze, Salz und Pfeffer würzen.

Filet in einen Topf geben. Nacheinander Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darüber schichten. Einen großen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Eintopf abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Hähnchen-Fenchel-Eintopf



Herrlich duftender Eintopf

Oh, schon wieder ein Eintopf, und dies innerhalb weniger Tage. Dies ist auch ungewöhnlich für mich. Aber ich bin in dem Kochbuch „Reisehunger“, als ich die Rezension dazu schrieb, auch an diesem Rezept hängen geblieben. Dieses Gericht stammt aus Frankreich.



Leicht scharfe Tomaten-Mayonnaise

Ich habe das Rezept natürlich abgeändert. Die Rouilette – eine Art scharfe Tomaten-Mayonnaise – bereite ich nicht in der Weise zu, dass ich das Olivenöl in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen mit den restlichen Zutaten verrühre. Ich habe sehr guten Erfahrungen damit gemacht, alle Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel zu geben und mit dem Pürierstab zu pürieren. Die Rouilette wird beim Servieren des Eintopfs entweder auf den Eintopf gegeben oder mit dem mitgereichten Baguette gegessen. Die Menge der Zutaten für die Rouilette ergeben eine größere Menge. Die Rouilette kann man aber auch mit anderen Gerichten servieren oder sie einfach gekühlt mit Brot oder Schrippen essen.

Ich habe den Eintopf auch nicht nur 15 Minuten gegart. Für mich muss ein Eintopf lange garen, damit er Geschmack gekommt. Daher bekommt er bei mir eine Garzeit von einer Stunde.



Feines Aroma

Der Eintopf hat nach dem Garen einen aromatischen Duft nach Fenchel, Zitrone und Thymian.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouilette:

- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 2 TL Weißweinessig
- 2 Eigelbe
- 125 ml Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Für den Eintopf:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Fenchelknolle

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Bio-Zitrone
- 2–3 Sardellenfilets (Glas)
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsefond
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- 1 ½ TL getrockneter Thymian
- 2 g gemahlener Safran
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Baguette

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

Für die Rouilette:

Knoblauchzehen schälen. Chilischote putzen. Beides kleinschneiden. Knoblauch, Chili, Tomatenmark, Essig, Eigelbe und Olivenöl in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab pürieren. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen und abschmecken. In eine kleine Schale geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Eintopf:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel längs halbieren, dann vierteln und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenbrust längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Von der Bio-Zitrone 2–3 Streifen der Schale abschneiden und kleinschneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, Kartoffeln und

Hähnchen scharf einige Minuten darin anbraten. Zitronenschalen und Sardellenfilets dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Dann Tomaten dazugeben. Thymian und Safran hinzugeben. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Im tiefen Suppenteller mit Rouilette und Fenchelgrün angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit Rouilette aus dem Kühlschrank nehmen. Fenchelgrün kleinschneiden. Eintopf abschmecken und in zwei tiefe Suppenteller geben. Rouilette mit einem kleinen Löffel portionsweise darüber verteilen. Mit Fenchelgrün garnieren. Servieren und Baguette dazu reichen.

Chili con carne



Sehr leckeres Chili con carne, mit etwas Sahne garniert

Wie schön ist doch manchmal der Einkauf in einem Lebensmittelgeschäft. Diese große Anzahl und Vielfalt von Lebensmitteln. Da darf es aus finanziellen Gründen auch gern der Discounter sein. Schließlich stellt man auch beim Discounter Bedingungen an die Qualität der Lebensmittel. An der Obst- und Gemüsetheke kann man die Produkte natürlich in Augenschein nehmen, riechen und betasten, um die Qualität zu prüfen. An der Fleischtheke geht dies beim Disocunter meistens nur bedingt, da die meisten Fleischwaren nur abgepackt angeboten werden. Aber auch beim Discounter zählt natürlich, dass die Qualität sehr gut sein muss. Auch bei sehr niedrigem Preis. Ansonsten wird ein Produkt nicht gekauft. So habe ich heute die Bio-Zitronen beim Discounter ausgiebig optisch und haptisch geprüft, bis mir ein Beutel mit drei Zitronen zusagte, die Qualität sehr gut war und ich sie für das Chili con carne kaufte.

Ich habe – seitdem ich in diesem Foodblog blogge – meiner

Erinnerung nach noch kein Chili con carne zubereitet. Dieses Rezept für Chili con carne ist auch kein klassisches. Ich habe zusätzlich zu Hackfleisch und Kidneybohnen noch eine Dose mit einer Maismischung aus Gemüsemais und roten Bohnen hinzugegeben. Ich hatte diese Konservendose noch vorrätig, und da ich nur selten Inhalte von Konservendosen für die Zubereitung von Gerichten verwende, dachte ich, die Maismischung hier noch dazugeben zu können.

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Kaffee und Schokolade. Neben der Chilischote für Schärfe und Sojasauce für Würze. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Zitronenschalenabrieb hinzu.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne gelingt wirklich sehr gut. Es hat einen runden Geschmack. Etwas Würze von der Sojasauce, Schärfe vom Chili, dann ein leichter Anklang von Kaffee und Schokolade.

Zutaten:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 25 g Schokolade
- 1 EL dunkle Sojasauce

- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Kaffee
- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 400 g Kidneybohnen
- 285 g Maismischung
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Bio-Zitronenschale-Abrieb
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1Std. 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Konservierungswasser der Kidneybohnen abschütten und Bohnen in klarem Wasser abwaschen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Hackfleisch scharf darin anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Sojasauce hinzugeben. Dann mit Fond ablöschen. Kaffee dazugeben. Schließlich Tomaten, Kidneybohnen und Maismischung hinzugeben. Lorbeerblätter und Oregano dazugeben. Ein wenig Zitronenschalen-Abrieb hineingeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Würzig, scharf, mit einem Aroma von Kaffee und Schokolade

Lorbeerblätter herausnehmen. Chili con carne kräftig mit Salz würzen und abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren. Wenn man möchte, kann man das Chili con carne mit einigen Klecksen Joghurt, Sahne oder Crème fraîche garnieren.

Gemüse-Eintopf mit Suppenfleisch



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgegart, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der

Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- ½ rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- ½ Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und

Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

Birnen, Bohnen, Speck & Fisch



Norddeutsche Spezialiät etwas variiert

Mit diesem Rezept nehme ich an dem Rezeptewettbewerb für Foodblogger „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“ teil, der nun beendet ist. Somit darf ich nun dieses Gericht veröffentlichen.

Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte
Ein Rezept-Wettbewerb für Food-Blogger

Ich habe eine Spezialität aus Norddeutschland und Hamburg herangezogen, einen Klassiker. Birnen, Bohnen und Speck habe ich als Eintopf schon zubereitet, es schmeckt sehr lecker. Es interessierte mich, wie das altbekannte norddeutsche Gericht denn nun mit dem sehr edlen Speck aus Südtirol schmecken würde. Da die Vorgabe hinzukam, Speck mit Fisch und/oder Meeresfrüchten zu kombinieren, überlegte ich sofort, dass dieses Gericht doch sicherlich Fisch als weitere Zutat vertragen würde. Sicherlich harmoniert ein Kabeljaufilet auch mit der Süße von Birnen, und Bohnen und der hochwertige Speck tragen das ihre an Geschmack zu dem Gericht bei. Und da es sich um eine norddeutsche Spezialität handelt, was würde da besser dazu passen, als dass man es

kreativ mit Fisch erweitert?

In der offiziellen Bezeichnung dieses norddeutschen Gerichts wird immer wohlwollend unterschlagen, dass ein Hauptbestandteil der norddeutschen Küche für das Gericht zweifelsohne hinzukommt: Kartoffeln. Somit sind wir bei fünf Hauptzutaten: Feste Birnen (am besten Kochbirnen), Bohnen (eigentlich Brechbohnen, ich verwende Stangenbohnen), Speck (Südtiroler Speck g.g.A.), Fisch (Kabeljaufilet) und Kartoffeln (festkochend).

Das Gericht hat beiläufig auch den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn erst wird der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen und Kartoffeln hinzu – und in diesem erweiterten Fall noch das Fischfilet – und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart.

Und alle Hauptbestandteile kommen in gleichen Mengen in das Gericht – nur die Bohnen scheren aus. Für vier Personen sind das jeweils 400 g Speck, Birnen, Kartoffeln und Fischfilet. Die Menge der Bohnen beträgt 800 g, also das Doppelte.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Südtiroler Speck g.g.A.
- 800 g Stangenbohnen
- 400 g Birnen (4 mittelgroße Birnen)
- 400 g Kartoffeln (4 mittelgroße Kartoffeln)
- 400 g Kabeljaufilet (4 Filets)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15

Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Stiel der Birnen entfernen, Birnen vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls grob zerschneiden. Fischfilets quer in etwa 3–4 cm lange, breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.



Im Teller angerichtet

Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birnen, Kartoffeln und Fischfiletstreifen hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit einigen Esslöffel Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In vier tiefen Suppenteller servieren.

Gemüseeintopf mit Beinscheibe



Eintopf

Ein klassischer Eintopf mit einer Beinscheibe. Zwei Beinscheiben hatte ich gekauft, eine kommt in diesen Gemüseeintopf, die andere wird als Schmorfleisch in Bratenfond geschmort. Der Eintopf kocht sich quasi von alleine. Gemüse putzen, grob schneiden und zusammen mit der mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzten Beinscheibe anbraten – nur Chilischote und Parmesanrinde kommen nach dem Anbraten im Ganzen dazu. Weinwein und Wasser dazu, würzen, Kräuter im Ganzen dazu, alles 1 Stunde zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen und dabei den Spielfilm im Fernsehen schauen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Beinscheibe (etwa 400 g)
- 3 Kartoffeln

- 2 Wurzeln
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Röschen Brokkoli
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Parmesanrinde
- 200 ml trockener Weißwein
- 750 ml Wasser
- 5 frische Lorbeerblätter
- ½ Topf Majoran
- 1 Zweig Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Stdn.

Die Zubereitung ist eigentlich oben schon genannt. Nach dem Garen Kräuter – falls möglich –, Chilischote – falls auffindbar – und Parmesankruste herausnehmen. Beinscheibe herausnehmen, Knochen entfernen, Fleisch kleinschneiden und wieder in den Eintopf geben. Eintopf abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren. Dazu passt natürlich jeweils eine Schrippe.