Hähnchenherzen-Topf



Kartoffeln und Hähnchenherzen

Die Hähnchenherzen bereite ich diesmal im Ganzen zu, wenn sie in Rotwein und Fond lange gegart werden, werden sie butterweich. Zusammen mit Kartoffel- und Wurzelstücken, grob geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch und herrlich aromatischen Gewürzen ergibt sich ein wunderbarer Eintopf.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 2 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Wurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL scharfer Senf

- 1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 frische Lorbeerblätter
- Kümmel
- 1 Sternanis
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Kartoffeln, Wurzel, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Wurzel längs halbieren und quer in halbrunde Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Chilischote kleinschneiden. Olivenöl in einem großen Topf stark erhitzen und Herzen im Ganzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote darin anbraten, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Tomatenmark hinzugeben und kräftig mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nun die Gewürze hinzugeben: eine kräftige Prise Kümmel, Sternanis, Kreuzkümmel, Senf und Lorbeerblätter. Eingelegte Pfefferkörner auch hinzugeben. Dann Kartoffel- und Wurzelstücke hineingeben, den Bratenfond dazugeben und mäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen. Während dieser langen Garzeit verkocht ein wenig die Sauce, so dass sie sehr sämig wird und es sich ein richtig guter Eintopf bildet. Lorbeerblätter und Sternanis – falls letzteres nicht beim Garen in kleine Stücke zerfallen ist – herausnehmen und Sauce abschmecken. In einem tiefen Teller servieren und mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

Variation eines Jambalaya



Jambalaya

Jambalaya ist ein auf Reis aufbauender Eintopf, der mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten zubereitet wird. Er stammt aus den Küchen der französischstämmigen Einwanderer im US-Bundesstaat Louisiana, der Cajun- und der kreolische Küche. Erstere ist eine eher einfache und rustikale Küche, die auf lokal verfügbare Zutaten zurückgreift, letztere orientiert sich stärker an der klassischen französischen Küche.

Der Eintopf wird normalerweise mit der sogenannten „Heiligen Dreifaltigkeit“ (Holy Trinity) der Cajun-Küche zubereitet – Zwiebeln, grünem Gemüsepaprika und Staudensellerie. Es gab bei mir ein paar Änderungen: ich habe Staudensellerie durch Broccoli ersetzt, da ich ersteren nicht vorrätig hatte. Und habe dem Gericht noch Pepperoni und die doppelte Menge an Chorizo verordnet.

Da man beim Essen der Hähnchenteile entweder die Finger benutzen muss oder separat noch Messer und Gabel, kommen die

Riesengarnelenschwänze mit Schale in das Jambalaya, damit man etwas zu puhlen hat.

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Eintopf:

- 10 Riesengarnelenschwänze
- 100 g Meeresfrüchte (Krabben, Muscheln, Tintenfischstücke)
- 1 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 100 g Langkornreis
- 2–3 Zwiebeln
- 1 große, rote Spitzpaprika
- ¼ eines Broccoli
- 2 grüne Pepperoni
- 4 frische Knoblauchzehen
- 100 g scharfe Chorizo
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Geflügelfond
- 200 ml Tomaten (Dose)
- Wermut oder Martini Bianco
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

Zutaten für die Gewürzmischung:

- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL gelbe Senfkörner
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Pul biber
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Pfefferkörner, Kreuzkümmelsamen sowie Senfkörner in einer

Pfanne ohne Fett leicht rösten. Mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser fein mörsern. Gewürzmischung beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Zwiebeln und Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauch in Scheiben, Pepperoni in Ringe und Broccoli in kleine Röschen schneiden. Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenschlegel mit einem Hackbeil am Gelenk vom Rückenteil trennen und Schenkel und Rückenteil in jeweils zwei Teile hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenteile von allen Seiten anbraten, salzen, mit etwas Gewürzmischung würzen und in einen großen Topf geben.

Tomaten kleinschneiden oder zerdrücken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und zwei Drittel des Gemüses mit Chorizo anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und alles zum Hähnchenfleisch in den Topf geben. Fond, Tomaten mit Flüssigkeit und restliche Gewürzmischung hinzugeben, alles vermischen und zugedeckt ca. 45 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten und beiseite stellen. Dann Olivenöl in der Pfanne erhitzen und restliches Gemüse darin anbraten. Meeresfrüchte hinzugeben, mit anbraten und mit einem guten Schuss Wermut ablöschen. Salzen und fast vollständig reduzieren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis in den Topf hinzugeben und vermischen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit reduzierte Meeresfrüchte und Gemüse hinzugeben und ebenfalls vermischen.

Kurz vor dem Servieren Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Riesengarnelenschwänze jeweils auf beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Jambalaya mit den Hähnchenteilen in zwei tiefen Tellern

anrichten und Garnelenschwänze darauf anrichten.

Gemüseeintopf mit Schweinebauch



Notlösung Eintopf mit Schweinebauch

Mein zweiter Versuch für ein Rezept für Peters Blogevent schlug gänzlich fehl und ich konnte die Zutaten nur noch in diesen Eintopf retten. Nicht sehr kreativ und nichts außergewöhnliches, aber zumindest ist es sättigend und hat vermutlich wegen des Schweinebauchs viele Kalorien. Geplant war, den Schweinebauch mit kleingeschnittenem Ofengemüse im Backofen zu garen und anschließend alles noch ein wenig unter den Grill zu geben. Ich habe solches Ofengemüse ohne Öl oder Brühe/Sauce auch schon zubereitet, denn das Gemüse gart dann nur in der Feuchtigkeit, die im Gemüse enthalten ist. Aber

diesmal – alles in einer Auflaufform und mit Alufolie zugedeckt – klappte es nicht, nach 40 Minuten bei 160 °C war das Gemüse nicht einmal in Ansätzen gegart, nur der Schweinebauch zum Teil. Schade.

Also als Notlösung des vermeintlich kreativen Experiments dieser Eintopf. Die zusätzliche Rinderbrühe ist recht preiswert und macht das Gericht für den Zweck des Blogevents nicht zu teuer. Wobei ich dann hierbei einfach konstatieren muss, dass man als Hartz-IV-Empfänger sich nicht gesund und schmackhaft ernähren kann. Für den Eintopf selbst zubereiteten Gemüsefond (Suppengemüse, Knochen, eventuell Suppenfleisch) oder sogar gekauften Fond zu verwenden, sprengt ja jeglichen preislichen Rahmen, über die ein Hartz-IV-Empfänger verfügt. Statt dessen muss man tatsächlich auf das – ich bin ganz ehrlich: von mir gehasste – fertige, chemische Gemüsebrühpulver aus dem Glas zurückgreifen. Gut essen geht anders!

Zutaten für 2 Personen:

- 420 g Schweinebauch – **1,40 €** (3,33 €)
- 340 g Kartoffeln – **0,34 €** (0,99 €)
- 220 g Strauchtomaten – **0,55 €** (2,49 €)
- 100 g Zwiebeln – **0,05 €** (0,49 €)
- 1 Bund Suppengrün:
  1/8 Sellerieknolle, 2 Wurzeln, 1 ½ Stangen Lauch – **1,39 €** (–)
- 5 Knoblauchzehen – **0,09 €** (3,95 €)
- 2 Lauchzwiebeln – **0,14 €** (6,90 €)
- 20 g Gemüsebrühpulver – **0,07 €** (3,50 €)
- 1 TL getrockneter Oregano – **0,20 €** (25,52 €)
- Pul biber – **0,18 €** (36,70 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- 1,5 l Wasser

- **Zusammen € 4,58**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Beim Schweinebauch die Schwarte entfernen, aber aufheben, sie wird mitgekocht. Dann die Knochen entfernen und den Schweinebauch quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Lauch, Lauchzwiebeln und Sellerie putzen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben, Wurzeln in dicke Scheiben und Lauch in Ringe. Tomaten achteln.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Gemüsebrühpulver, Oregano, eine Prise Pul biber und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Fleisch, Schwarte und Gemüse in den Topf geben und alles etwa 40 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Die Schwarte entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren.

Türk güveç – türkischer Eintopf



Schmeckt lecker und ist sättigend

Dies ist mein erster Beitrag zu Peters Blogevent von Aus meinem Kochtopf. Geplant ist noch ein zweiter, vielleicht fällt mir ja sogar noch ein dritter ein. Will man hämisch sein, kann man sagen, „Einmal leben wie ein Hartz-IV-Empfänger“. Der Spruch hat leider nur in der allzu bekannten und von vielen gewünschten oder erträumten Variante mit einem „Millionär“ seine positive Konnotation. Bei Hartz-IV-Empfängern geht es jedoch um die nackte Existenz, wobei unser Staat zwar zum Glück eine Reißleine eingebaut hat, um den völligen Absturz in z.B. Obdachlosigkeit zu verhindern. Aber ich wünsche es niemandem, und ich selbst bin als Selbständiger einige Male wegen schlechter Auftragslage bisher auch nur leicht daran vorbeigeschrammt. Es ist beschwerlich genug, für den Bezug von Hartz IV vor dem Amt „völlig seine Hosen herunter zu lassen“ und alle Einnahmen und Zahlungsverpflichtungen offen zu legen. Und es ist keine leichte Arbeit, sich mit einigen hundert Euro im Monat zu ernähren, wenn es nicht jeden Tag das Spaghetti-Fertiggericht für 0,69 € vom ALDI sein soll. Ganz schwierig wird es dann, wenn noch Kinder zu verpflegen sind. Und Hartz-IV-Empfänger,

die aufgrund der Misere, in der sie stecken, vielleicht auch noch in eine Depression verfallen und keine Motivation haben, sich um einen Job zu bemühen, kann ich sehr gut verstehen. Man kann sich in einer solchen Situation nicht wohl fühlen.

Peter bietet nun mit seinem Blogevent für die teilnehmenden Foodblogger, schmackhafte, frisch zubereitete Gerichte unter der 5-Euro-Grenze zu kreieren und zu kochen. Und hier zu präsentieren. Man sollte Peters Event eigentlich auch wünschen, dass er auch von Hartz-IV–Empfängern gefunden und gelesen wird. Und vielleicht auch Kommentare von den Betroffenen zu den Rezepten kommen. Die Kosten für die eingekauften oder schon vorhandenen Zutaten zu meinem Gericht habe ich in der Zutatenauflistung aufgeführt. In Klammern steht jeweils der – eventuell hochgerechnete – Kilopreis. Die Fotos zeigen eine komplette Portion für eine Person.

Mein früherer türkischer Lebensmittelhändler hat mir das Rezept vor Jahren einmal mitgeteilt. Das Gericht ist zum einen sehr preiswert und zum anderen – wenn man ein wenig Zeit für die Vorbereitung investiert – einfach zuzubereiten. Denn es handelt sich um den kocht-sich-von-alleine türkischen Eintopf. Man schneidet das Gemüse in Scheiben, gibt Fleisch in einen Topf und schichtet dann Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel darüber. Als Würze kommt etwas Tomatenmark und Baharat, Salz und Pfeffer darauf. Und ganz oben zum Schluss die Butter. Zugedeckt kommt es dann bei mittlerer Temperatur auf den Herd, wo sich Flüssigkeit von den Tomaten auf dem Topfboden sammelt und auch langsam die Butter schmilzt und nach unten tropft. Beides verhindert, dass das Fleisch anbrennt. Das Gargut schmurgelt dann 40 Minuten vor sich hin, es bildet sich – auch durch die Flüssigkeit der Tomaten – eine schöne Sauce und die Aromen verbinden sich wunderbar. Nach dem Garen kann man mit etwas Wasser ablöschen, damit die Sauce, die sich angesammelt hat, nicht durch das Tomatenmark zu dickflüssig ist. Und ein kräftiges Abschmecken mit Salz und ein wenig Pfeffer wird

notwendig sein. Wegen dieser leichten Zubereitung, die keine Beaufsichtigung benötigt, ist das Gericht auch für vielbeschäftigte Hausfrauen und -männer sehr gut geeignet. Vorbereiten, auf den Herd stellen, sich um die Kinder und andere Dinge kümmern, servieren und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch – **2,25 €** (8,99 €)
- 550 g festkochende Kartoffeln (6 große) – **0,55 €** (0,99 €)
- 400 g Strauchtomaten (4 Stück) – **1,– €** (2,49 €)
- 275 g Zwiebeln (4 große) – **0,14 €** (0,49 €)
- 30 g Tomatenmark – **0,07 €** (2,45 €)
- große Prise Baharat (*alternativ:* Pul biber) – **0,11 €** (54,14 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- 50 g Butter – **0,24 €** (4,76 €)
- 150 ml Wasser

- **Zusammen € 4,48**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel und auch die Butter in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann in einem großen Topf schichten: Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, dann Tomatenmark – möglichst am Rand des Topfes, damit es die entstehende Sauce bindet – obenauf leicht verteilen, die Gewürze – wer eher etwas Schärfe mag, verwendet anstelle von Baharat Pul biber – darüber verstreuen und die Butterscheiben darauf verteilen. Zugedeckt auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen. Bedenken, das Fleisch könne am Topfboden anbrennen, braucht man keine zu haben. Auch wenn das Gulasch vielleicht recht kräftig angebraten wird, brennt es aufgrund der sehr schnell sich bildenden Sauce nicht an. Dann noch 20 Minuten bei geringer Temperatur weitergaren.

Die Tomaten verkochen beim Garen fast vollständig und geben viel Flüssigkeit an die Sauce ab. Dann mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen und servieren. Da einige Cent noch übrig sind, sind auch noch zwei Petersilienblättchen zum Garnieren in der Zubereitung mit inbegriffen.

Gemüseeintopf



Eintopf mit viel Gemüse

Von jedem etwas. Ein Gemüseeintopf hat seine Vorteile. Man bereitet mit einer halben Stunde Gemüseschneiden und einer halben Stunde Kochen ein absolut frisches Gericht zu. Und je

nach persönlichem Geschmack macht man ihn mehr zu einem Kohleintopf, Kartoffeleintopf oder Laucheintopf. Man gibt von allem etwas hinzu, was man so vorrätig hat. Und verwertet somit sogar noch die Reste im Gemüsefach seines Kühlschranks. Und hat wieder Platz für neue Einkäufe.

Zutaten für 2 Personen:

- Weißkohl
- Wirsing
- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Lauch
- Lauchzwiebeln
- Schalotten
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen
- Wurzeln
- Knollensellerie
- Ingwer
- Speck
- Pilze
- Kapern
- Gemüsefond
- frischer Majoran
- frische Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20–25 Min.

Das ganze Gemüse schälen bzw. putzen. Jeweils in grobe Stücke schneiden. Auch die Pilze grob schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Butter erhitzen,

alles in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren andünsten. Soviel Gemüsefond hinzugeben, dass der Fond zwei Finger breit über dem Gemüse abschließt. Lorbeerblätter hinzugeben. Einige eingelegte Kapern für ein wenig Säure hinzugeben. 15–20 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Währenddessen Majoran und Petersilie kleinwiegen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Nach dem Garen mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefen Suppentellern servieren.

Eintopf



Frischer Fleisch-Gemüse-Eintopf mit viel frischem Majoran

Ich hatte einen Topf frischen Majoran gekauft, den ich natürlich verwenden wollte. Was bot sich anderes an als ein kräftiger Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln, Gemüse und dem eben

besagten ganz frischen Majoran? In einen Eintopf gehört Majoran eben einfach hinzu. Ebenso wie in Frikadellen oder Hackbraten, was schon auf der weiteren Küchenplanung steht. Und um den Eintopf noch besonders deftig zu machen, verwende ich zum Anbraten nicht nur das von meinem letzten Entengericht aufbewahrte Entenschmalz, sondern gebe noch einige Würfel von fettem, weißen Speck hinzu.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Bratenfleisch (Rind, Kalb, Schwein oder Lamm)
- 25 g fetter (weißer) Speck
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 3 weiße Champignons
- 3 braune Champignons
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund frischer Majoran
- 800 ml Gemüsefond
- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Schmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1–2 Stdn.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen in grobere Stücke. Auch die Kartoffeln nur in grobe Stücke schneiden – ebenso Tomaten und Paprika. Chilischote kleinschneiden, Majoran kleinwiegen. Die Champignons nur jeweils halbieren. Das Bratenfleisch und den Speck auch in grobe Stücke schneiden, wie für ein Gulasch.

Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch, Speck und Gemüse darin kräftig anbraten, bis alles etwas Flüssigkeit gezogen hat. Dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den frischen Majoran hinzugeben. Je nach Bedarf 1–2 Stunden bei ganz geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Normalerweise wird ein Eintopf desto besser, je länger man ihn köcheln lässt.

Eventuell nochmals abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern anrichten, jeweils einen Klecks Sahne darüber geben und noch mit etwas frischem Majoran dekorieren.

Bohnen-Erbsen-Linsen-Eintopf



Eintopf, mit Parmesan und frischem Oregano garniert

Resteverwertung: Von den Schälrippchen mit Salat vorgestern waren noch gekochte Schnittbohnen, Erbsen und Linsen übrig, die sich im Kühlschrank gut 1–2 Tage gehalten haben. Ich baue

das Rezept für die Zubereitung des Eintopf auf den vorhandenen Gemüseresten auf, erwähne daneben aber kurz die Zubereitung, wenn der Eintopf aus frisch vorliegenden Zutaten zubereitet wird, und nenne deswegen auch nochmal die genauen Mengenangaben der Zutaten.

Diesmal habe ich auch zu relativ normalen Essenszeiten gekocht und nicht erst abends oder in der Nacht, hatte ausreichend Licht in der Küche, konnte bei meiner DSLR auf den Blitz verzichten und diesmal ein besser ausgeleuchtetes Foto machen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Schnittbohnen
- 100 g getrocknete Erbsen
- 100 g rote, geschälte Linsen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran oder Oregano)

- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml trockenen Weisswein
- frischer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: (Vorbereitungszeit 1 ½ Stdn.) | Kochzeit 1 ½–2 Stdn.

Wenn die Reste vorhanden und schon gegart sind, ist die Zubereitung einfach. Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Gemüsefond mit dem Weisswein in einen Topf geben, Schnittbohnen, Erbsen, Linsen und das andere kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zum Kochen bringen. Was unbedingt an zusätzlicher Zutat im Vergleich zu dem Salat hinzugegeben werden muss, ist frischer

Majoran oder Oregano. Kein Eintopf ohne Majoran oder Oregano! 1 ½ Stunden zugedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Eintopf nicht anbrennt. Die letzte halbe Stunde den Deckel vom Topf nehmen und den Eintopf ein wenig reduzieren lassen.

Müssen die Gemüsezutaten zum Teil erst gekocht werden, bietet sich eine andere Vorgehensweise an, dass man sie nämlich gleich im Gemüsefond kocht und die Zubereitungszeit des Eintopfs sich dadurch verringert. Also, Gemüsefond und Weisswein zum Kochen bringen, dann zuerst die getrockneten Erbsen darin kochen. Nach 60 Minuten die in grobe Stücke geschnittenen Schnittbohnen hinzugeben. Und nach weiteren etwa 15–20 Minuten die Linsen. Damit sollten nach 1 ½ Stunden die Schnittbohnen, Erbsen und Linsen gegart sein. Vermutlich braucht es von der Menge her etwas mehr Gemüsefond, weil bei dieser Garzeit doch Flüssigkeit verkocht bzw. von den getrockneten Zutaten aufgesogen wird. Dann das restliche kleingeschnittene Gemüse und die frischen, kleingewiegten Kräuter hinzugeben und weiter köcheln. Die Garzeit des Eintopfs dürfte sich dann vermutlich auf eine weitere halbe Stunde reduzieren, aber das sollte man ausprobieren und immer wieder zwischendurch abschmecken, wie gut er im Geschmack durchgezogen hat.

Den Eintopf dann mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In zwei großen, tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem, grob geraspeltem Parmesankäse und einigen frischen Majoran- oder Oreganoblättchen schmücken und servieren.

Fleisch-Gemüse-Eintopf



Eintopf mit viel Fleisch und Gemüse

Ich musste improvisieren. Ich wollte einen leckeren Eintopf mit Fleisch und Gemüse zubereiten. Jedoch hatte ich keinen Gemüsefond mehr. Und auch keine alternativ zu verwendenden Brühwürfel für eine Gemüsebrühe. Es war Wochenende. Und um 22.30 Uhr konnte ich keine Nachbarn um Gemüsefond oder Brühwürfel anfragen. Blieb also nur das Folgende: 1) Fleisch und Gemüse anbraten und selbst viel Brühe ziehen lassen. 2) Den Eintopf sehr lange, mindestens 3–4 Stdn. köcheln lassen. 3) Und die Flüssigkeit von etwa 2 l auf etwa 1 l reduzieren lassen, um eine gute Brühe zu erhalten.

Beholfen habe ich mir mit ein wenig Glutamat. Glutamat – auch bezeichnet als Mononatriumglutamat – wird von manchen Köchen generell abgelehnt und ist verfehmt. Es ist aber ein natürlich vorkommendes Lebensmittel, das in der Lage ist, andere geschmacksaktive Bestandteile zu verstärken und den geschmacklichen Gesamteindruck bestimmter Gerichte auszugleichen und abzurunden.

Das Wichtigste beim Eintopf war dann aber das Reduzieren auf die Hälfte der vorherigen Flüssigkeit und somit eine stärkere Konzentration der Geschmacksstoffe in der Brühe. Da ich im Impressum des Foodblogs geschrieben habe, dass ich auch leicht missglückte Rezepte hier poste, muss ich zugeben, dass der Eintopf aber dennoch nicht so wurde, wie ich es erwartet hatte. Einen schmackhaften Eintopf ohne einen kräftigen Gemüsefond zu kochen, oder notfalls auch 1–2 Brühwürfeln, ist fast nicht möglich. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Rindergulasch
- 250 g Schweinegulasch

- ½ gelbe Paprika
- ½ rote Paprika
- ½ Fleischtomate
- ½ Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 2 rote, thailändische Chilischote
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Blätter vom Weißkohl
- 5 kleine Kartoffeln

- 1 ganzer Strauch frischer Majoran
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 2 große Blätter frischer Salbei
- 3 kleine Zweige frische Minze

- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- scharfes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 1 Prise ganzer Kümmel

- ein wenig getrockneter Estragon
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ TL Glutamat
- 50 g geriebener Parmesan oder auch Emmentaler
- 2 l Wasser
- Butter

Zubereitungszeit: ½ Std.
Garzeit: 4 ½ Stdn.



10 Sorten Gemüse

Putzen und/oder schälen Sie als erstes das Gemüse und schneiden es in kleine, mundgerechte Stücke: Den Paprika, die Tomate, die Karotten, die Lauchzwiebeln und die Kartoffeln. Von der Stange Lauch verwenden Sie sowohl einen Teil des vorderen, weißen Teils als auch vom hinteren, grünen Teil. Die Zwiebel schneiden Sie in Ringe oder Streifen. Die Knoblauchzehen halbieren Sie. Die Chilischoten schneiden Sie ganz klein. Und die Weißkohlblätter in kleine, 5×5 cm große

Stücke.



Das Fleisch für den Eintopf

Erhitzen Sie eine große Portion Butter in einem großen Topf und braten Sie das Gulasch darin an. Geben Sie den Deckel auf den Topf und lassen Sie das Fleisch ca. 5 Minuten anbraten und Wasser ziehen. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Lassen Sie alles für weitere 10 Minuten im geschlossenem Topf weiterhin Wasser ziehen. Sie werden erstaunt sein, wieviel Brühe das Fleisch mit dem Gemüse zusammen ziehen kann. Dann füllen Sie alles mit dem Wasser auf.



Viele Kräuter – vor allem Majoran

Entnehmen Sie von den frischen Kräutern die langen, festen Stiele. Dann schneiden Sie die Kräuter auf einem großen Schneidebrett mit einem Wiegemesser ganz klein. Geben Sie sie in den Eintopf hinein. Dann würzen Sie ihn mit Salz, Pfeffer, Koriander und Paprika und geben die Lorbeerblätter, die Nelke, die Prise Kümmel, den Estragon und den Senf hinzu. Dann geben Sie noch das Glutamat hinein.

Nun lassen Sie den Eintopf für 4 ½ Stunden bei ganz kleiner Hitze bei geöffnetem Topf köcheln und reduzieren. Danach nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In großen Suppentellern servieren, den geriebenen Parmesan oder auch Emmentaler darüber geben, eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss darauf geben und mit ein wenig Majoran dekorieren.