

# Linseneintopf



Man kann Convenience-Gerichte auch verfeinern ...

Hier präsentiere ich einmal ein Rezept, wie man ein einfaches, dröges und nur mäßig schmeckendes Convenience-Produkt ein wenig mit frischen Zutaten aufpeppen kann. Und wie es dann doch so richtig schmackhaft und lecker wird.

Ausgangspunkt ist eine normale Konservendose mit Linseneintopf, 800 ml. Laut Aufschrift auf der Dose sogar mit Schweinefleisch. Dies ergibt zwei Teller Eintopf für zwei Personen.

Als weitere Zutaten verwende ich jedoch frisches Schweinehackfleisch. Dann Schalotte, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe eine rote Chili-Schote. Schließlich kommt auch noch etwas frische Petersilie hinein.

Als Ergebnis hat man einen doch sehr leckeren Eintopf. Das Hackfleisch unterstreicht den Geschmack des Eintopfs noch sehr

und lässt sich gut herauschmecken. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und die Chili-Schote natürlich Schärfe.

*Für 2 Personen:*

- 1 Dose Linseneintopf (800 ml)

*Zusätzlich:*

- 250 g Schweine-Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.*



Leckere, würzige Suppe

Das Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch mit dem Gemüse kräftig anbraten.

Den Inhalt der Konservendose hineingeben.

Petersilie auch noch dazugeben. Alles gut verrühren.

Eintopf eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Herzhafter Pferdefleisch- Eintopf mit Steckrübe und Hokkaido-Kürbis**



Etwas für die kalten Wintertage

Im Winter isst man gerne Eintopf. Denn er wärmt den Körper und die Seele und passt eben gut zur kalten Jahreszeit.

Für dieses Rezept eines herzhaften Eintopfes verwende ich Pferdefleisch. Dazu kommen noch Steckrübe, Kürbis, Kohl und diverse andere Zutaten.

Beim Fleisch greift man am besten zu Bratenfleisch, das man in Würfel schneidet. Das ist Schmorfleisch und muss eben in der Brühe einige Stunden geschmort werden.

Wenn man Suppenfleisch zur Verfügung hat, verwendet man am besten dieses, aber Pferde-Suppenfleisch ist nicht bei jedem Pferde-Schlachter zu bekommen.

Für die Brühe wird natürlich nur selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet, die ich selbst hergestellt und für genau solche Anlässe portionsweise eingefroren habe.

Beim Eintopf hört man des öfteren den Rat, ihn nach dem

Zubereiten einen Tag stehen zu lassen und ihn erst am darauffolgenden Tag zu essen. Denn dann zieht der Eintopf durch und schmeckt noch besser.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Pferdebraten
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.*



Lecker, kräftig und würzig

Pferdebraten in Würfel schneiden.

Steckrübe, Kürbis und Weißkohl putzen und ebenfalls grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Restliches Gemüse und Petersilie dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen.

Kräftig salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Malayischer Gemüsetopf mit Putenfleisch und Chili- Schoten**

Bei diesem Rezept habe ich mir wahrlich nicht viel Mühe gemacht.

Ich hatte Fertig-Produkte vorrätig, also Convenience-Produkte. Und zwar malayische Gemüsetöpfe.

Also viel verschiedenes Gemüse. In einer pikanten und würzigen Eintopf-Sauce.

Nun, ich habe zumindest das Gericht noch etwas aufgepeppt, indem ich zum Einen kleingeschnittenes Putenfleisch und zum Anderen für Schärfe kleingeschnittene rote Chili-Schoten hinzugegeben habe.

Der Gemüsetopf hat zumindest gemundet und gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:395]

---

## Beer'n, Bohn un Speck



Norddeutsche Spezialität

Dies ist eine Norddeutsche und auch Hamburger Spezialität. Es handelt sich um einen Eintopf mit den Hauptzutaten Birnen,

Bohnen und Speck. Aufgrund dieser Zutaten lässt er sich in seiner originalen Form vorwiegend im August und September zubereiten. Als weiterer Bestandteil kommen in der norddeutschen, bäuerlichen Küche Kartoffeln hinzu, die separat serviert oder mitgegart werden und nicht im Namen erwähnt sind. Besonders sympathisch ist mir bei diesem Gericht auch, dass ein kaltes Bier dazu empfohlen wird. Ich wählte natürlich ein alkoholfreies.

Die Zubereitung des Gerichts weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. Auch mathematische. Zunächst benötigt das Gericht kein Fett. Der Speck – und auch mit Zwiebeln und Knoblauch als Variante – werden nicht gebraten, sondern in Wasser gegart. Das Gericht hat auch landläufig den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn es wird erst 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 als Variante auch noch die Kartoffeln – hinzu und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart. Schließlich kommen alle Hauptbestandteile in gleichen Mengen in das Gericht, nur die Zutat Bohnen schert da aus. Für eine Person kommen in das Gericht jeweils 100 g an Speck, Birnen – das entspricht einer mittelgroßen Birne – und Kartoffeln – dies ist eine mittelgroße Kartoffel – hinein. Die Menge der Bohnen beträgt das Doppelte, also 200 g.



## Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch getrocknetem zubereiten. Bei zwei Zutaten bin ich von der Originalzutat abgewichen: Normalerweise kommen Kochbirnen in das Gericht – diese sind in rohem Zustand nicht genießbar, müssen also gekocht werden, und sind fest und hart –, ich habe normale, handelsübliche Birnen verwendet. Und eigentlich verwendet man Brechbohnen, ich nahm Stangenbohnen.

### Zutaten für 1 Person:

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Stangenbohnen
- 100 g Birnen (1 mittelgroße Birne)
- 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße Kartoffel)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Birne den Stiel entfernen, vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und ebenfalls grob zerschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 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. Birne und Kartoffel hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In einem tiefen Suppenteller servieren.

---

## **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
  - $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - Olivenöl
- 
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 pühlen 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
- $\frac{1}{4}$  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:**

- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- $\frac{1}{4}$  TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{4}$  TL Pul biber
- $\frac{1}{4}$  TL Meersalz
- $\frac{1}{4}$  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.

---

## Gemüseintopf



Eintopf mit viel Gemüse

Von jedem etwas. Ein Gemüseintopf 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
- $\frac{1}{2}$  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.

---

# Lammeintopf mit Bohnen, Kartoffeln und Chorizo



## Lamm-Eintopf

Für den Lammeintopf kann man unterschiedlichstes Lammfleisch verwenden – von der Keule, der Haxe oder der Schulter. Ich hatte eine Lammschulter mit etwa 1,1 kg Gewicht gekauft. diese hatte nach dem Ausbeinen des Schulterblatts noch etwa 900 g. Verwendet werden für den Eintopf nur 250 g, die restlichen 650 g werden in den kommenden Tagen noch einer anderen Verwertung zugeführt. Den ausgebeinten Schulterknochen unbedingt aufbewahren, zusammen mit einigen Kalbsknochen oder auch Beinscheiben und Suppengemüse lässt er sich noch gut auskochen und herrlicher Fond zubereiten.

## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Lammfleisch

- 200 g Prinzessbohnen
- 80–100 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ein kleines Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Strauß Bohnenkraut
- 3–4 Zweige Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
  
- 40–50 g Chorizo vom Ring
  
- trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond
  
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- Fett

**Zubereitungszeit:** Ausbeinzeit 15 Min. | Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Als erstes die Lammschulter mit einem Ausbeinbeinmesser entbeinen. 250 g Lammfleisch in gröbere Stücke schneiden wie für ein Gulasch.

Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in gröbere Stücke schneiden. Die Prinzessbohnen etwa dritteln. Das Stück Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Beim Bohnenkraut das Kraut abzupfen und möglichst grob lassen. Ebenfalls bei der Petersilie die Blätter abzupfen und nur grob kleinschneiden. Der Eintopf soll noch leicht rustikal sein.

Zum Anbraten habe ich Entenfett von meiner zuletzt zubereiteten Ente verwendet, das ich im Kühlschrank aufbewahrt

hatte. Es passt von Konsistenz und Geruch recht gut zum dunklen Lammfleisch. Man kann aber auch Schweineschmalz oder anderes Fett verwenden. Das Fett in einem großen Topf erhitzen. Lammfleisch, Chorizo, Schalotten, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen, Chilischote und Ingwer darin anbraten. Kräftig rühren und gut 5 Minuten zugedeckt anbraten und dabei Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Gemüsegond hinzugeben. Dann die Bohnen und Kartoffelstücke hinzugeben. Ebenso das Bohnenkraut, die Petersilie und die Lorbeerblätter. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Dann den Eintopf probieren und entscheiden, ob er weiterhin zugedeckt köcheln oder ohne Deckel noch für eine Stunde bei geringer Temperatur reduzieren soll, um den Geschmack des Eintopfs zu erhöhen. Beim Eintopf gilt wie auch beim Gulasch, je länger er köchelt, umso mehr verbinden sich die Aromen und umso besser schmeckt er dann. Nach 2 Stunden die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei großen Suppentellern servieren.

---

## **Bohnen-Erbesen-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  $\frac{1}{2}$  Stdn.) | Kochzeit 1  $\frac{1}{2}$ –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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 geraspelttem 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
  
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Fleischtomate
- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  TL Glutamat
  
- 50 g geriebener Parmesan oder auch Emmentaler
  
- 2 l Wasser
  
- Butter

**Zubereitungszeit:**  $\frac{1}{2}$  Std.

**Garzeit:** 4  $\frac{1}{2}$  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 geschlossenen 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  $\frac{1}{2}$  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.