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.

Döner



Döner – Variation I

Auf Anregung einer Kollegin nehme ich nun das ultimative Fastfood- und Ausländer-Gericht in das Foodblog auf: den türkischen Döner. Diesmal nicht am Döner-Imbissstand gekauft, mit Döner vom Drehspieß. Sondern in der heimischen Küche nach einem Originalrezept in der Pfanne zubereitet. Eigentlich esse oder empfehle ich keinerlei Junk- oder Fastfoodgerichte, aber beim Döner kann man da immer eine Ausnahme machen, denn: Er wird frisch aus frischen Zutaten wie Salat/Gemüse, Fleisch und Sauce/Gewürzen zubereitet. Das Rezept ist für einen Döner für eine Person gedacht.

Zutaten:

- 75 g Rotkohl
- 75 g Weißkohl
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Blatt Eisbergsalat
- 1 kleine Tomate

- 100 g Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilet
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl

- 125 g fettarmer Joghurt
- 100 g Salatgurke
- 50 g Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- eventuell Zitronensaft
- 1 EL frische Kräuter

- Salz und Pfeffer
- Gyrosgewürz (Gewürzmischung)
- Curry
- Pul biber (türkischer, gebrochener, scharfer Paprika)

- 1 kleines Fladenbrot

Zubereitung:



Döner – Variation II

Kohl in Streifen schneiden. Essig dazugeben. Das Blatt Eisbergsalat und die Tomate klein schneiden. Alles zusammen durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln in Scheiben und Hähnchenbrust-/Putenbrustfilet in kleine Streifen schneiden, dann Fleisch und Zwiebeln mit Gyrosgewürz, Curry, Pul Biber und Öl mit den Händen gut vermischen.

Gemüse/Salat und Fleisch jeweils ca. 1 Std. kalt stellen.

Gurke halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte raspeln.

Knoblauch fein hacken. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Knoblauch, Fetakäse, geraspelte Gurke, kleingeschnittene Kräuter und eventuell Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Pfanne erhitzen, Öl wird keines benötigt, weil die Fleischmischung schon Öl enthält. Fleischmischung unter Wenden 4–5 Minuten braten. Fladenbrot im Toaster oder im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° C Umluft 3 Minuten rösten.

Eine Seite des Fladenbrots aufschneiden und abwechselnd mit dem Gemüse/Salat, den Hähnchenbrust- bzw. Putenbruststreifen und der Sauce befüllen.

Zubereitungszeit: 25 Min. | **Ruhezeit:** 1 Std. | **Garzeit:** 5 Min.

Fotos: © chefkoch.de