

## Lust auf Eintopf – So viel Gutes steckt im Küchenklassiker!

Rezepte von Björn Freitag

### Erbseintopf

Die beliebte Hausmannkost, der Erbseneintopf, eignet sich für jeden Anlass.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für sechs Personen.

#### Zutaten für die Fleischbrühe:

- 2 Karotten
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Porree
- 2 Zwiebeln
- 500 g Beinscheibe
- 1 Bund Petersilie

#### Zutaten für den Eintopf:

- 300 g Trockenerbsen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 Karotten
- 1/2 Stange Porree
- 500 g mehligkochende Kartoffeln

- 1 l selbstgemachte Fleischbrühe (alternativ Rinderfond)
- 3 Mettwürste
- 300 g Bauchspeck
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Majoran
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

### Zubereitung:

- **Für die Brühe:** Karotten halbieren, Sellerie in grobe Stücke schneiden, Porree und Zwiebeln grob zerteilen.
- Karotten, Sellerie, Porree, Petersilie und Zwiebeln zusammen mit der Beinscheibe und 4 Liter Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für zwei Stunden bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
- Anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Flüssigkeit auffangen.
- **Für den Eintopf:** Trockenerbsen über Nacht in einem Liter Wasser einweichen.
- Die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl glasig dünsten.
- Karotten und Kartoffeln schälen, Porree gründlich putzen. Karotten und Kartoffeln würfeln, Porree in Streifen schneiden und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben.
- Eingeweichte Erbsen ebenfalls zugeben und mit einem Liter der selbstgemachten Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen.
- Wurst einige Male einstechen, Bauchspeck halbieren und in den Topf geben. Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen. Bei mittlerer Hitze für etwa zwei Stunden köcheln lassen.
- Petersilie hacken.
- Nach Ende der Garzeit die Wurst und den Bauchspeck herausnehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Fleisch mit dem Erbseneintopf vermengen. Erbseneintopf heiß servieren und mit Petersilie garnieren.

## Saurer Bohneneintopf

Achtung sauer! Der Klassiker aus dem Rheinischen gehört zu einem der Lieblingsgerichte des Vorkosters. Für die vegetarische Variante einfach Gemüsebrühe verwenden und den Speck weglassen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

### Zutaten:

- 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 500 g saure Bohnen (milchsäurevergoren)
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 g fetter geräucherter Speck
- 1 Zwiebeln
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kräuternessig
- ½ Bund Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche

**Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und grob zerteilen. Die Bohnen klein schneiden. Wer es gerne etwas weniger säuerlich mag, spült sie vorher unter Wasser ab. Kartoffeln, Bohnen und Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kartoffeln gar kochen.
- Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Zwiebel ebenfalls würfeln, in die Pfanne geben und andünsten. Mit Mehl bestäuben und im ausgelassenen Fett anschwitzen.
- Speck und Zwiebel zu Bohnen und Kartoffeln in den Topf geben und gut einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Esslöffel Kräuteressig würzen.
- Petersilie hacken und für 10 Minuten mit dem Eintopf köcheln lassen.
- Crème fraîche hinzugeben und gut verrühren. Den Sauren Bohneneintopf heiß servieren.

## Brunswick Stew

Einen Eintopf für viele Gäste kochen – das können die Amerikaner. Zartes Fleisch, Dicke Bohnen und Maisbrot bringen die USA auch auf Ihren Teller.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für acht Personen.

### Zutaten:

- 1 Huhn (ca. 2 kg)
- 1 kg Schweineschulter
- ½ kg Rinderbrust oder Rinderschulter
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Brühwürfel (Rinder- oder Hühnerbrühe)
- 1 Gemüsezwiebel
- 840 g Dicke Bohnen aus dem Glas
- 180 g weiße Bohnen aus der Dose
- 750 g gelber Mais aus der Dose
- 45 g Butter
- 1200 g geschälte Tomaten aus der Dose
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Hühnerfleisch, Schweineschulter und Rinderbrust (gewürfelt) in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze für drei Stunden köcheln lassen.
- Fleisch aus dem Topf nehmen, von Knochen befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Fleischbrühe abkühlen lassen. Fett von der Oberfläche abschöpfen.
- 2 Liter der Fleischbrühe in einen großen Topf geben. Kartoffeln würfeln und mit Brühwürfeln zur Fleischbrühe geben. Zum Kochen bringen und zehn Minuten kochen lassen.
- Zwiebel schneiden und mit Dicken Bohnen, weißen Bohnen und Mais in den Topf geben. Erneut aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln gar kochen.
- Hitze verringern, Butter, geschälte und gehackte Tomaten und das vorgekochte Fleisch hinzugeben. Für weitere 30 Minuten kochen lassen und oft umrühren. Bei Bedarf noch Brühe hinzugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Brunswick Stew heiß und mit frischem Maisbrot servieren.



## Maisbrot

Maisbrot ist eine köstliche Beilage zum amerikanischen Eintopf. In quadratische Stücke geschnitten eignet es sich besonders gut zum Dippen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf ein Maisbrot (12 bis 16 Stücke).

### Zutaten:

- 1 Ei
- 250 ml Buttermilch
- 50 g Butter
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 120 g feines gelbes Maismehl (Polenta)
- 150 g Mehl

### Zubereitung:

- Butter schmelzen.
- Ei in eine Schüssel schlagen, Buttermilch und geschmolzene Butter dazugeben und verquirlen.
- In einer separaten Schüssel Salz, Zucker, Backpulver, Natron, Maismehl und Mehl vermengen. Nun die Flüssigkeit hineinschütten und nur kurz rühren bis sich die Zutaten gerade so vermischt haben.

- Teig in runder (18-20cm) oder eckiger (20-23cm) eingefetteter Kuchenform 25 Minuten bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) backen. Kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit dem Brunswick Stew servieren.



## Patatas a la Riojana – Spanischer Kartoffeleintopf (Familienrezept)

Würzige Chorizo trifft auf viel Paprika. Die Kartoffeln werden zerpfückt, das ist typisch für dieses Rezept.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

### Zutaten:

- 3-4 EL Olivenöl
- 4-5 rote Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote
- 300 g Chorizo
- 1 kg Kartoffeln
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (scharf)
- 1 TL Paprikapulver (mild)
- 1 l Brühe oder Wasser
- schwarzer Pfeffer
- 1 getrocknete Paprika

**Zubereitung:**

- 3-4 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- Zwiebeln in Ringe schneiden und Paprikaschoten würfeln. Kurz in dem Öl anschwitzen.
- Die Knoblauchknolle als Ganzes, Lorbeerblätter und ganze Chilischoten für 10 Minuten mitdünsten.
- Chorizo in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Kartoffeln zerkleinern: Mit dem Messer ein Stück einschneiden und dann von der Knolle abreißen – so soll sich die enthaltene Stärke besonders gut lösen. Mit etwas Salz in den Topf geben und für weitere 5 Minuten kochen.
- Paprikapulver, Brühe und Pfeffer hinzugeben und aufkochen lassen.
- Temperatur reduzieren und den Eintopf 25 Min. köcheln lassen. Währenddessen getrocknete Paprika für 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen.
- Haut der Paprika entfernen, das Fruchtfleisch der eingeweichten Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
- Knoblauchknolle aus dem Topf nehmen, die Schale entfernen und das Knoblauchfleisch mit einer Gabel zerdrücken und zum Eintopf geben und gut umrühren.
- Spanischen Kartoffeleintopf heiß, mit Brot und Rioja-Wein servieren.

## Indian Beef Stew

Die vielfältigen Gewürze machen diesen indischen Eintopf aus. Wem er zu scharf ist, reduziert die Menge der Chilischoten und des Chilipulvers.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

### Zutaten:

- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Korianderpulver
- 1 EL Garam Masala
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Fenchelpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Salz
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 50 g Kokosöl
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 2 grüne Chilischoten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- Ingwer-Knoblauch Paste (erhältlich im Asia-Supermarkt)
- 900 g Rindfleisch

- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 3-4 Curryblätter

**Zubereitung:**

- In einer Schüssel die getrockneten Gewürze (Chilipulver, Salz, Pfeffer, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel) mit 1 EL Wasser zu einer Paste verrühren und einen Moment ziehen lassen.
- Kokosöl in einem großen Topf erwärmen.
- Senfkörner und Bockshornkleesamen dazugeben und für eine Minute erhitzen.
- Chilischoten, Zwiebel und Tomaten würfeln und mit Ingwer-Knoblauch Paste und der selbst angerührten Gewürzpaste in den Topf geben.
- Rindfleisch ebenfalls dazugeben und alles miteinander anbraten.
- Kartoffel und Karotte schälen und in große Würfel schneiden, zusammen mit Curryblättern in den Topf geben. Mit Wasser bedecken.
- Bei gelegentlichem Rühren 2-2 ½ Stunden mit Deckel köcheln lassen.
- Indian Beef Stew heiß mit Reis oder Chapati (indischem Brot) servieren.