

# 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 Gemüfefond mehr. Und auch keine alternativ zu verwendenden Brühwürfel für eine Gemüsebrühe. Es war Wochenende. Und um 22.30 Uhr konnte ich keine Nachbarn um Gemüfefond 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 Gemüsfond 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, 5x5 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.