

Soljanka

mit Bauernbrot und Estragonbutter

ZUTATEN

SOLJANKA
500 g Schweinefleisch
(Nuss- oder Schnitzelstück)
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt
3 EL Rapsöl
4 Zwiebeln,
geschält und gewürfelt
100 g Frühstücksspeck,
in Streifen geschnitten
100 g Salami,
in Streifen geschnitten
100 g Jagdwurst,
in Streifen geschnitten

3 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
2 EL Paprikapulver
3 rote Paprikaschoten,
in Streifen geschnitten
3 Gewürzgurken,
in Streifen geschnitten
250 g Tomatenketchup
Salz und Pfeffer aus
der Mühle
250 g saure Sahne
3 EL gehackte Petersilie

ESTRAGONBUTTER
200 g weiche Butter
1 TL Senf
3 EL fein gewürfelte
Schalotten
1 Bund Estragon,
fein geschnitten
6 Radieschen mit Grün,
gewaschen und fein gehackt
Abrieb von einer
halben Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

★ MEINE EMPFEHLUNG

Zur Soljanka passt
geröstetes Bauernbrot
mit Estragonbutter.



SOLJANKA Das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Schweinefleisch in einen angemessenen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 90 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch in der Brühe auskühlen lassen und anschließend in Streifen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Frühstücksspeck, Salami, Jagdwurst und das in Streifen geschnittene Schweinefleisch zugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, mit Mehl und Paprikapulver abstäuben und mit 1 Liter von der Fleischbrühe auffüllen. Paprikaschoten, Gewürzgurken und Ketchup dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Soljanka kurz vor dem Servieren mit der sauren Sahne und der gehackten Petersilie verfeinern.

ESTRAGONBUTTER Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Chili con Carne

ZUTATEN

CHILI CON CARNE
500 g Rinderhack
4 Zwiebeln, geschält und in Würfel
geschnitten
4 Knoblauchzehen, geschält und in feine
Würfel geschnitten
3 große rote Chilischoten, halbiert und
ohne Kerne fein gewürfelt
3 EL Tomatenmark

1 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g stückige Tomaten aus der Dose
1/4 l Rinderbrühe
400 g Kidney-Bohnen aus der Dose
400 g Mais aus der Dose
1/2 Bund Koriander, gehackt
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



CHILI CON CARNE Den Backofen auf 180 °C vorheizen (keine Umluft). Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Hackfleisch, den Knoblauch und die Chilis dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze krümelig braten. Das Tomatenmark dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und bei mittlerer Hitze weiterbraten. Die Tomatenstücke sowie die Rinderbrühe hinzufügen, das Ganze zum Kochen bringen und den Deckel daraufsetzen. Nun den Topf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 90 Minuten schmoren lassen, dann den Topf aus dem Ofen nehmen. Die Bohnen und den Mais aus der Dose in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Hackfleisch geben, bei offenem Topf ca. 20 Minuten auf dem Herd köcheln lassen. Vor dem Servieren mit gehacktem Koriander verfeinern.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 130 MIN.



4 PORTIONEN

★ MEINE EMPFEHLUNG

Dieses Gericht schmeckt noch besser, wenn man es bereits am Vortag zubereitet hat. Wärmen Sie es auf und servieren Sie es mit frischem, knusprigem Baguette und einem dicken Klecks Vollmilchjoghurt.


Rinderhack

