

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

BAUERNEINTOPF




Dirk Luther

Ein weiteres Eintopf-Rezept
von Dirk Luther

KARTOFFELEINTOPF MIT WIENER WÜRSTCHEN

finden Sie auf
www.edeka-kochschule.de

Bauerneintopf

ZUTATEN

2 große Rinderbeinscheiben	200 g Erbsen, tiefgekühlt
1,2 kg frische Bauchrippen	250 g Speck, geräuchert
3 Hähnchenkeulen	3 l Fleischbrühe
3 Karotten (möglichst Bundmöhren)	1 Bund Schnittlauch
1 Stange Lauch	1/2 Bund Bohnenkraut
4 Zwiebeln	2 EL Rapsöl
1 kleine Sellerieknolle	2 Lorbeerblätter
1/2 Steckrübe	4 Pimentkörner
500 g festkochende Kartoffeln	2 Thymianzweige
250 g Schneidebohnen	Salz und Pfeffer aus der Mühle

★ PROFITIPP

Beim Gemüse kommt zuerst in den Topf,
was am längsten braucht. So bleibt alles
schön knackig.

BUNDMÖHREN

Bei Bundmöhren sollte das Grün noch leuchtend und von herrlich frischer Farbe sein. Eine bereits schrumpelige Oberfläche ist ein Zeichen von mangelnder Frische. Alle Möhren-Sorten haben es gern kühl, leicht feucht und natürlich dunkel. Im Gemüsefach Ihres Kühlschranks oder in einem kühlen Kellerraum fühlen sich die Möhren besonders lange wohl. Bei jungen Bundmöhren sollten Sie schnellstmöglich nach dem Einkauf das Grün abschneiden. Es entzieht der Wurzel Feuchtigkeit und sorgt damit für ein deutlich schnelleres Austrocknen.



ZUBEREITUNG Alle Fleischsorten waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Bauchrippen in Portionen teilen, Hähnchenschenkel am Gelenk auseinander schneiden, so dass 6 Stücke daraus werden. Alle Gemüsesorten waschen, putzen oder schälen und in grobe Stücke schneiden. Räucherspeck würfeln. In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen, die Beinscheiben darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Mit den Bauchrippen und den Hähnchenkeulen ebenso verfahren. Durch das Anbraten werden die Poren im Fleisch geschlossen, so bleibt der Fleischsaft im Fleisch. Dann die Speckwürfel anbraten und mit der Fleischbrühe aufgießen. Beinscheiben und Bauchrippen zugeben, aufkochen und ca. 1,5 Stunden kochen lassen, anschließend Bauchrippen und Beinscheiben herausnehmen.

Das Fleisch der Beinscheiben und der Bauchrippen vom Knochen lösen und in grobe Würfel schneiden. Die Hähnchenteile, das Gemüse und die Gewürze in die Brühe geben und ca. 20 - 30 Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, vom Bohnenkraut die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Nun die gewürfelten Beinscheiben und Bauchrippen wieder in den Topf geben, die Kräuter hinzufügen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bauchrippen

