



Bunny Chow

Von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Bunny Chow

400 g Rinderschulter
1 EL Schweineschmalz
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
Kreuzkümmel
Fenchelsamen
Sternanis
Kardamom
Currypulver
Zimt
1 Chili
Lorbeerblätter
3 große Kartoffeln
1 Paprika
Salz, Pfeffer
500 ml Fleischbrühe
2 Tomaten
100 g Kidneybohnen
1 Zitrone
Koriander

Sowie

Kastenweißbrote

Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Garzeit)

Die Rinderschulter in mundgerechte Würfel schneiden und in Schweineschmalz scharf anbraten. Die Zwiebeln zerteilen und mitbraten sowie gehackten Knoblauch. Kreuzkümmel und Fenchelsamen mitrösten lassen. Sternanis und Kardamom mörsern und zusammen mit Currypulver und Zimt dazugeben. Die Chili in Ringe schneiden und hineingeben, ebenso den Lorbeer. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln, ebenso die Paprika. Mit in den Topf geben, zusammen mit Salz und Pfeffer. Mit so viel Fleischbrühe angießen, dass der Inhalt knapp bedeckt ist. Etwa eine Stunde simmern lassen, bis das Fleisch zart ist. Alternativ kann man auch einen Schnellkochtopf verwenden, um Zeit zu sparen, dann verkürzt sich die Kochzeit auf etwa 20 Minuten. Die Gewürze und die Stärke der Kartoffeln sollten die Flüssigkeit hierbei ausreichend binden. Ist dies nicht der Fall, mit angerührter Speisestärke nachbinden.

Zum Servieren die Weißbrot-Laike in der Mitte durchschneiden und das weiche Innere herauslösen, sodass viereckige „Behälter“ aus Weißbrot entstehen. Darauf achten, dass die Wände nicht zu instabil werden. Äußeres und Inneres im Backofen bei 170 Grad Celsius fünf Minuten anrösten.

Nun das Bunny Chow mit gewürfelten Tomaten, Kidneybohnen, etwas Zitronensaft und grob gezupftem Koriander verfeinern. In das geröstete Brot füllen und das Innere zum Tunken dazu reichen. Traditionell wird dieses Gericht mit den Händen gegessen.

Nährwerte pro Portion:

607 kcal – 10 g Fett – 38 g Eiweiß – 89 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.