



Eintöpfe

von Mario Kotaska

Grünkohl-Eintopf mit Pinkel-Frikadellen

Zutaten (für sechs Portionen)

Rauchbrühe

300 g geräucherte Abschnitte oder Knochen, z.B. Kassler-Knochen, Speck- oder Schinkenschwarte
2 Zwiebeln
200 g Schalen oder Abschnitte von Wurzelgemüsen, z.B. Karotte, Sellerie, Lauch etc.
Salz, Pfeffer
Nelken
Piment
Senfkörner
Lorbeerblätter

Grünkohl-Eintopf

2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
2 Zehen Knoblauch
100 g gewürfelten, durchwachsenen Speck
750 g Grünkohl
400 g Kartoffeln, fest kochend
Salz, Pfeffer,
Zucker
Senf
Muskatnuss
Haferflocken

Pinkel-Frikadellen

150 g Hafergrütze (mit Rauchbrühe vorgequollen)
300 g Schweinemett
200 g Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Rauchsatz
Senf
Piment, gemahlen
Nelken, gemahlen
2 Eier
Haferflocken
1 EL Butterschmalz

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten)

Vorab eine Rauchbrühe aufsetzen, hierzu die Abschnitte und Knochen von Räucherfleisch kalt zusammen mit dem grob zerkleinerten Gemüse beziehungsweise den Schalen und den Gewürzen aufsetzen. Langsam erhitzen und über mehrere Stunden bei siedend heißer Temperatur auslaugen lassen. Der Einsatz eines Schnellkochtopfes verkürzt die Kochzeit auf etwa zwei Stunden. Die fertige Brühe durch ein Sieb abpassieren.



Mit einem Teil dieser Rauchbrühe Hafergrütze nach Packungsanleitung mit heißer Flüssigkeit übergießen und quellen lassen. Es sollen hierbei 150 Gramm gequollene Grütze entstehen.

Für den Eintopf die Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Den Knoblauch hacken und mitbraten, dann die Speckwürfel dazugeben und etwas auslassen. Den Grünkohl gründlich waschen und abtropfen, ihn dann grob hacken und mit in den Topf geben. Kartoffeln schälen und mundgerecht würfeln und zugeben. Mit etwa 750 Milliliter Rauchbrühe angießen und ungefähr 30 Minuten schmoren, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die Pinkel-Frikadellen zubereiten. Das Mett zu der aufgequollenen Hafergrütze geben, die Zwiebeln fein würfeln und hinzufügen; ebenso wie Salz, Pfeffer, Rauchsatz, Senf, Piment und Nelken. Die Eier hineinschlagen und alles zu einer homogenen Masse verkneten. Die Konsistenz bei Bedarf über die Zugabe von Haferflocken nachsteuern.

Aus dieser Masse mit feuchten Händen Frikadellen formen, in Haferflocken wenden und in Butterschmalz goldbraun braten. Den Bratensatz mit einem Schuss Brühe oder Wasser ablösen und mit in den Eintopf geben. Den Grünkohl-Eintopf nun final mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Senf und Muskatnuss abschmecken; bei Bedarf mit einigen Haferflocken andicken. In Suppenteller geben und die Pinkel-Frikadellen als Einlage servieren.

Nährwerte pro Portion:

612 kcal – 41 g Fett – 25 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.

Afrikanischer Hühner-Erdnuss-Eintopf

Zutaten (für sechs Portionen)

Hühnerbrühe

1 ganzes Hähnchen (Brüste vorher auslösen)
200 g Wurzelgemüse oder deren Schale, z.B. Karotte, Lauch, Sellerie etc.
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfefferkörner
Currypulver
Nelken
Piment
Wacholderbeeren
Lorbeerblätter
Petersilie

Eintopf

2 Hähnchenbrüste
1 EL Erdnussöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 - 2 Chilis
1 große Süßkartoffel



2 - 3 EL Tomatenmark
Kreuzkümmel
150 g Erdnussbutter
Salz
Cayennepfeffer
Ingwer

1 Limette
Koriander
50 g geröstete Erdnüsse

Sowie

Mehl
1 Ei
Erdnussflips
1 EL Erdnussöl

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten)

Vorab die Hähnchenbrust auslösen und die Reste (die sog. Karkasse) zusammen mit weiteren Abschnitten, dem Wurzelgemüse, Gewürzen und Kräutern in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und mehrere Stunden köcheln lassen, sodass eine kräftige Brühe entsteht. Dann die Brühe durch ein Sieb passieren. Alternativ kann man natürlich auch eine gekaufte Hühnerbrühe verwenden.

Nun die Hühnerbrust in grobe Würfel schneiden, einen Teil dieser Würfel beiseitestellen, die übrigen in einem großen Topf in Erdnussöl scharf anbraten. Die Zwiebel fein würfeln, das Fleisch auf einem Teller geben und die Zwiebel in dessen Bratensatz anschwitzen. Knoblauch und Chili fein zerkleinern und mitbraten, ebenso die geschälte und gewürfelte Süßkartoffel. Auch das Tomatenmark hineingeben und rösten lassen, bis es eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Hierbei den Kreuzkümmel mit angehen lassen. Dann die Erdnussbutter hineingeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen, bevor etwa 750 Milliliter der vorbereiteten Brühe dazukommen. Köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich und der Eintopf schön eingedickt ist.

In der Zwischenzeit die übrigen Hähnchenwürfel panieren. Hierzu die Erdnussflips mithilfe einer Küchenmaschine zerkleinern. Das Fleisch erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und dann in den Flips-Bröseln wälzen. Anschließend diese Würfel in einer Pfanne mit Erdnussöl knusprig anbraten, hierbei darauf achten, dass das Fleisch vollständig durchgegart wird. Den Eintopf mit Limettensaft und frischem Koriander verfeinern, in Suppenteller geben und die knusprige Hähnchenbrust zusammen mit gerösteten Erdnusskernen darauf anrichten. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

606 kcal – 40 g Fett – 41 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.