

Eintopf, mal speziell

Schmackhafter und variantenreicher Eintopf. Mein Lieblingsrezept, denn man kann ihn einfach variieren, was gerade verfügbar ist. Also Küche ausfegen und nach diesen Sachen kontrollieren:

Für 3 – 4 Portionen

250 g getrocknete Linsen oder Erbsen

Gute Handvoll Kartoffeln

Eine große oder mehrere kleine Zwiebeln

4'er Pack geräucherte Mettwürste

Nach Belieben ein paar Möhren

Eine in Streifen geschnittene (rote) Paprika macht sich nett

Wer darf und mag – Knoblauch

2 El Öl

1 El Gemüsebrühe als Pulver oder 2 Brühwürfel

600 ml Wasser

Pfeffer

Eine Winzigkeit Curry

Tabasco

Zuerst die in Würfel geschnittene Zwiebel mit dem Öl im großen (!) Topf anbraten. Werden die Zwiebeln leicht braun, mit dem Wasser ablöschen. Brühe und die Würste dazugeben und aufkochen.

Dann die gewaschenen Linsen oder Erbsen zusammen mit den in Würfeln oder in Scheiben geschnittenen Möhren dazu tun und das Ganze 15 Min leicht kochen lassen. Dann erst die grob gewürfelten Kartoffeln dazu tun. Das bitte beachten, sonst kochen die Kartoffeln schon matschig, während die Möhren noch (zu) knackig und die Linsen noch hart sind.

Knofi, Pfeffer, Curry dazu. Letzteres aber nur vorsichtig, weil Curry sonst zu dominant im Geschmack wird. Aber der Curry verleiht dem Gericht eine herrliche indische Note. Tabasco passt immer zu Eintopf, aber schärft die Sache. Daher vorsichtig dosieren.

Das alles darf etwa 40 – 45 Min leicht vor sich hin köcheln. Wer mag kann auf den letzten 10 Min den Paprika beifügen. Aber immer mal mit einem Pfannenwender gut am Boden umrühren, damit er nicht ansetzt.

Ich mag den Eintopf gerne „gabelig“, das heißt von der Konsistenz fest genug, um ihn mit der Gabel essen zu können. Wenn man ihn etwas flüssiger haben möchte, kann die Wassermenge gerne jederzeit erhöht werden. Das ist natürlich auch von dem Quellen der Linsen- oder Erbsensorte abhängig.

Dazu ist eine mit guter Butter bestrichene Scheibe Vollkornbrot lecker. Für mich muss an der Mettwurst Senf.

Man kann Eintopf sehr gut portionsweise einfrieren und später in der Mikrowelle auftauen.

Guten Appetit

Klaus Nickisch, www.pulverschein.de



