

Herbstlicher Eintopf

Herbstzeit ist Erntezeit. Das Angebot an frischen Kartoffeln, Möhren, Sellerie oder Lauch ist groß. Zeit also, die Köstlichkeiten in einen wärmenden Eintopf zu verarbeiten. Im Gegensatz zur Suppe besticht diese Mahlzeit durch seine gehaltvolle Konsistenz.

Eintöpfe gelten als Seelenwärmer. Besonders bei herbstlichen Temperaturen ist das Gericht eine willkommene Mahlzeit. Unter dem Namen One Pot erlebt die vollwertige und sättigende Mahlzeit gerade einen neuen Hype. Es gibt unzählige Rezepte, die sich einfach und bequem zubereiten lassen. Auch der Abwasch von nur einem Gargeschirr spricht für den Eintopf. In unserem Rezept treffen sich Kalbsbeinscheiben, Steckrübe, Sellerie und Möhren zu dem schnellen, nahrhaften Gericht.

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 4 Beinscheiben (Kalbshaxe)
- Salz
- grob gemahlener Pfeffer
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- ein paar Zweige frischer Thymian
- 4 bis 5 mittelgroße Möhren
- etwa 1/2 Steckrübe
- 1 Stückchen Sellerie
- 1 bis 2 Petersilienwurzeln oder Pastinaken
- 1 kleine Stange Porree oder 1 Zwiebel

- 150 g frische oder tiefgekühlte grüne Bohnen
- 6 bis 8 mittlere Kartoffeln
- 2 Esslöffel fein gewürfelter, durchwachsender Speck
- Rinderbrühe oder Kalbsfond
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel sehr feine Graupen
- Rotwein nach Geschmack

Zubereitung

Die Beinscheiben unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, den Fettrand einschneiden, salzen und pfeffern. Die Beinscheiben in einen Bräter geben. Knoblauchzehen pellen, pressen und mit dem Thymian auf das Fleisch geben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das Gemüse putzen und waschen. Möhren in Scheiben schneiden. Steckrübe, Sellerie und Petersilienwurzeln oder Pastinaken würfeln. Porree oder Zwiebel in Ringe schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden, eventuell halbieren. Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren.

Gemüse und Kartoffeln mit Speck mischen und auf das Fleisch geben, nochmals gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Eintopf mit so viel Kalbsfond oder Rinderbrühe begießen, dass alle Zutaten gerade bedeckt sind. Tomatenmark und Graupen hineingeben und gut verteilen. Nach Geschmack einen Schuss Rotwein zufügen.

Den Deckel aufsetzen und den Eintopf für etwa 2 1/2 Stunden im heißen Backofen schmoren lassen. Auf vier vorgewärmte Teller verteilen, jede Portion mit drei Scheiben Parmaschinken belegen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Dazu frisches Baguette mit Kräuterbutter reichen.



Eintöpfe wärmen von innen, schmecken herrlich leicht und sind gesund. Die Kombi aus Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweiß und etwas Fett machen lange satt.

KDK/Deutsches Kalbfleisch/Merle Weidemann

www.deutsches-kalbfleisch.de