

Deftiger Sauerkrauteintopf mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindfleisch (aus der Wade)
1 Zwiebel
1 kleiner Apfel
1 EL Butterschmalz
5 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 l Fleischbrühe
1/4 l Weißwein
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
500 g frisches Sauerkraut
300 g Kartoffeln
2 Möhren
1 EL brauner Zucker
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Das Rindfleisch trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Apfel schälen und klein würfeln.

In einem großen Topf das Butterschmalz bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und das Rindfleisch darin portionsweise rundum anbraten, herausheben. Zwiebel und Apfel in den Topf geben und unter Rühren anbraten. Fleisch wieder dazugeben.

Wacholderbeeren und Lorbeerblätter in den Topf geben, Brühe und Wein zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 3 Stunden ganz sanft gar ziehen lassen.

Etwa 40 Minuten vor Garzeitende das Sauerkraut leicht auseinanderzupfen und kleiner schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles zum Fleisch in den Topf geben, gründlich untermischen und mitgaren.

Zum Schluss Wacholderbeeren und Lorbeerblätter aus dem Eintopf entfernen. Eintopf mit braunem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Sauerkrauteintopf mit Schnittlauchröllchen bestreut zu kräftigem Bauernbrot servieren.

Christians exotische Tomatensuppe

Zutaten (4 Personen):

1 kg Strauchtomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
½ Banane
2 EL Butter
100 ml Weißwein
3 EL Kokosraspel
1 TL gemahlener Ingwer
100 ml Kokosmilch
4 EL Mango-Chutney
1 EL Curry
700 ml Brühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten würfeln, die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Tomaten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Bananenscheiben, die Kokosraspeln, den gemahlenden Ingwer, die Kokosmilch, das Mango-Chutney und den Curry dazugeben. Mit Brühe und Sahne aufgießen und 15 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, durch ein Haarsieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bunter Gemüseeintopf

Zutaten für 4 Personen:

500 g Knollensellerie
500 g Möhren
1 Knoblauchzehe
250 g Weißkohl
3 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 großes Bund Frühlingszwiebeln
350 g Tomaten
200 g kleine Champignons
Salz
1 ½ EL Zucker
Saft von ½ Zitrone
1 großes Bund Schnittlauch
2 EL Sesamöl
3 cm großes Stück Ingwer
3 EL Sojasauce

Zubereitung:

Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk ausschneiden. Das vorbereitete Gemüse grob würfeln, Knoblauch hacken.

Zwiebeln samt Schale halbieren und die Schnittfläche in einem Topf ohne Fett kräftig anbräunen, herausnehmen. Sesamöl erhitzen, gewürfeltes Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und bei starker Hitze anschwitzen, bis das Gemüse eine leicht dunkle Farbe bekommen hat und intensiv duftet. Zwiebelhälften, die Pfefferkörner und 3 l Wasser dazugeben. Die Brühe 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochend heißes Wasser geben und häuten. Tomaten entkernen, das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben und größere Pilze halbieren oder vierteln. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden.

Brühe durch ein feines Sieb gießen. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Pilze und Ingwer in die Gemüsesuppe geben, 2 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz, Sojasauce, Zucker und Zitronensaft würzen. Mit Schnittlauch garnieren.