



BOHNENEINTOPF NACH BALKANART

Zutaten:

500 getrocknete Bohnen (Wachtelbohnen)
300 g Kalbs- oder Junggrindfleisch
2 Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
3 Karotten
1 Dose gehackte Tomaten
2-3 Lorbeerblätter
2-2,5 l Wasser
2 Würfel Rindsbrühe
evtl. 200 g Trockenfleisch
Salz, Pfeffer, Vegeta natur



Mehlschwitze/Einbrenn:

6 EL Öl
1 gehäufter EL Mehl
2 geh. TL Paprikapulver (ich verwende eine Mischung aus süßem und geräuchertem)

Zubereitung:

- 1) Überprüft die Bohnen auf kaputte oder gebrochene und sortiert diese aus. Die „guten“ Bohnen weicht ihr über Nacht in viel Wasser ein. Dieses sollte die Bohnen nicht nur bedecken, sondern sie sollten darin schwimmen können.
- 2) Seiht sie am nächsten Tag ab und kocht sie in reichlich Wasser etwa 30 min lang. Nach dieser Zeit werden sie viel vom Wasser aufgenommen und an Volumen zugenommen haben. Das Wasser schüttert ihr Weg und fangt die Bohnen auf. Stellt diese zur Seite.
- 3) In einem Topf erhitzt ihr etwas Butter oder Öl und bratet die Zwiebelwürfel und die klein geschnittenen Karotten an.
- 4) Fügt das Fleisch und Trockenfleisch hinzu und dünstet es 5-10 min mit. Rührt die Suppenwürfel, den Knoblauch, die Lorbeerblätter, die Bohnen und die gehackten Tomaten ein und füllt alles mit 2 l Wasser auf.
- 5) Kocht alles nochmal kurz auf und reduziert dann die Hitze von Stufe 9 auf Stufe 4 und köchelt den Eintopf 1,5-2 Stunden. Dabei solltet ihr immer wieder umrühren und bei Bedarf Wasser hinzufügen (meistens reichen die 2 l aber).
- 6) Kurz vor Ende der Garzeit bereitet ihr die Einbrenn zu. In einer Pfanne erhitzt ihr das Öl und fügt schließlich das Mehl und Paprikapulver hinzu und rührt so lange bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Gebt den Einbrenn zum fertigen, noch heißen Eintopf.
- 7) Rührt nochmal gut um, damit er sich gut verteilen kann und köchelt den Eintopf noch ca. 2-3 min bis er schön sämig ist. Serviert ihn am besten zu einem hausgemachten Weißbrot, zum Beispiel jenem, das ich euch vorige Woche vorgestellt habe.



VARIVO OD GRAHA SA TELETINOM I SUHIM MESOM

Sastojci:

500 g šarenog graha
300 g teletine ili junetine
2 glavice luka
3-4 čehna bijelog luka
3 mrkve
1 konzerva sjeckanog paradajza
2-3 lovorova lista
2-2,5 l vode
2 kocke za goveđu supu
so, biber, vegeta natur



Zaprška:

6 kašika ulja
1 vrhom puna kašika brašna
2 vrhom pune kašičice crvene mljevene paprike (ja koristim mješavinu slatke i dimljene paprike)

Priprema:

- 1) Najprije preberite grah kako biste odstranili pokvarena i napukla zrna. „Dobra“ zrna stavite u jednu zdjelu i potopite najbolje preko noći u vodi. Nije dovoljno da voda prekriva zrna već bi trebala da plivaju u njoj.
- 2) Slijedećeg dana prospite vodu u kojoj je grah stajao pa ga prebacite u jednu šerpu skupa sa većom količinom vode u kojoj se kuha oko 30 min. U to vrijeme grah će nabubriti i upiti dosta vode. Vodu nakon kuhanja prospite a grah procijedite i stavite na stranu do daljnje upotrebe.
- 3) U jednoj šerpi zagrijte dosta ulja i popržite luk i mrkvu.
- 4) Dodajte na kocke nasjeckanu junetinu i suho meso pa sve skupa dinstajte 5-10 min. Umiješajte kocke za supu, bijeli luk, lovorov list, grah, paradajz iz konzerve i donalijte 2 litre vode.
- 5) Sve još jednom prokuhajte pa smanjite vatru od 9. na 4. stepen pa kuhajte varivo između sat i po i dva sata. Povremeno promiješajte kako se grah nebi slegao na dno šerpe i po potrebi dodajte još vode (meni nikad nije trebalo više od 2 litre)
- 6) Pred kraj kuhanja pripremite zapršku. U tavi zagrijte ulje pa umiješajte brašno i mljevenu papriku. Nakon što su se sastojci sjedinili i grudvice nestale, saspite zapršku u varivo „skidajući“ zapršku iz tave pomoću safta od variva.
- 7) Dobro promiješajte kako bi se zaprška ravnomjerno raspodijelila. Kuhajte još 2-3 min dok grah ne dobije idealnu gustoću pa servirajte najbolje uz domaći bijeli kruh, naprimjer onaj koji sam prošle sedmice objavila.