

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kalb- oder Jungrindfleisch (nicht zu mager)
50 g getrocknete Okraschoten oder 250 g Okraschoten aus dem Glas
500 ml Wasser für die Okraschoten
300 ml Wasser für den Eintopf
ein Schuss Zitronensaft
2 kleinere Zwiebeln
3 TL Knoblauchpaste oder 3 Knoblauchzehen
3 Karotten
200 g Tomatensugo/Tomatensauce
1 Rinderbrühewürfel
Salz, Pfeffer, Vegeta (selbstgemacht oder „natur“-Variante)



Zubereitung:

Falls ihr Okraschoten aus dem Glas verwendet (gibt es im türk. Lebensmittelgeschäft zu kaufen), entfällt das Kochen der Schoten. Sie werden am Ende zum fertigen Eintopf hinzugefügt.

Getrocknete Okraschoten im klassischen Topf

Zieht die kleinen, trockenen Okraschoten vom Faden herunter. Gebt sie in einen Topf, zusammen mit 500 ml Wasser und einem Schuss Zitronensaft. Kocht alles zusammen auf, reduziert die Hitze auf Stufe 5 von 9 und kocht die Schoten bei geschlossenem Deckel ca. 25 min, bis sie weich sind und sichtbar größer. Seiht die Okraschoten ab. Stellt sie zur Seite, da wir sie erst später wieder brauchen.

Getrocknete Okraschoten im Multikocher:

Zieht die kleinen, trockenen Okraschoten vom Faden herunter. Gebt sie in den Topf, zusammen mit 500 ml Wasser und einem Schuss Zitronensaft. Wählt die 2. Druckstufe aus und achtet darauf, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Wählt 8 min und Start. Danach lasst ihr den Dampf per Druckauslassventil entweichen und seiht die Okraschoten ab. Stellt sie zur Seite, da wir sie erst später wieder brauchen.

Klassischer Topf:

- 1) In einem Topf erhitzt ihr genügend Öl und schwitzt darin die Zwiebel- und Karottenwürfel an. Fügt die Knoblauchpaste und das Fleisch hinzu.
- 2) Fügt das Tomatensugo und Wasser hinzu und rührt sorgfältig um.
- 3) Alles kurz aufkochen auf höchster Stufe, Hitze reduzieren und auf Stufe 4-5 von 9 ca. 1 Stunde kochen, bis das Fleisch zart ist. Danach fügt ihr die Okraschoten, die Gewürze und den Rinderbrühewürfel hinzu und köchelt alles zusammen noch ca. 5-10 min.

Multikocher:

- 1) Im Topf und auf der Stufe „Anbraten“ erhitzt ihr genügend Öl und schwitzt darin die Zwiebel- und Karottenwürfel an. Fügt die Knoblauchpaste und das Fleisch hinzu.
- 2) Fügt das Tomatensugo und Wasser hinzu und rührt sorgfältig um.
- 3) Wählt die 2. Druckstufe und achtet darauf, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Wählt 25 min und Start. Danach lasst ihr den Dampf per Druckauslassventil entweichen.
- 4) Wählt die Stufe Anbraten (wir brauchen kurz noch etwas mehr Hitze), fügt die Okraschoten hinzu, die Gewürze und den Rinderbrühewürfel und köchelt alles zusammen noch ca. 3-5 min.

Tipps:

- a) Normalerweise wird der Eintopf durchs Kochen von Haus aus etwas sämiger und gulasch-ähnlich. Sollte er euch dennoch zu flüssig sein, könnt ihr mit Speisestärke nachhelfen: einfach 2-3 TL Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser vermischen und einrühren.
- b) Serviert den Eintopf am besten in Tonschalen oder Schüsseln, zusammen mit einem Stück Zitrone und bestreut ihn mit frischen Kräutern (z.B Schnittlauch und Petersilie).

Sastojci za 4 osobe:

500 g teletine ili junetine
(slobodno koristite malo masnije meso)
50 g sušene bamije ili 250 g bamije iz tegle
500 ml vode za bamiju
300 ml vode za varivo
malo soka od limuna
2 manje glavice crvenog luka
3 kašičice paste od bijelog luka ili 3 čehne
3 mrkve
200 g umaka od paradajza ili pirea
1 kocka za goveđu supu
so, biber, vegeta (domaća ili natur-varijanta)



Priprema:

Ako koristite bamiju iz tegle, ne morate je kuhati. Ona je već spremna i dodaje se u gotovu čorbu.

Sušena bamija u klasičnom loncu:

Suhu bamiju skinite sa konca. Stavite u lonac sa 500 ml vode i malo limunovog soka. Prokuhajte pa smanjite vatru na 5. stepen od 9. Kuhajte je sa poklopcem ca. 25 min dok ne nabubri i ne omekša. Ocijedite je i stavite na stranu jer nam tek kasnije opet treba.

Sušena bamija u multicookeru:

Suhu bamiju skinite sa konca. Stavite u lonac sa 500 ml vode i malo limunovog soka. Izaberite 2. stepen pare i obratite pažnju da ventil za paru mora biti zatvoren. Izaberite 8 min i pritisnite start. Zatim pustite paru da izađe pomoću ventila za paru. Ocijedite je i stavite na stranu jer nam tek kasnije opet treba.

Klasični lonac:

1) U loncu zagrijte ulje i podinstajte crveni luk i mrkvu i dodajte bijeli luk i meso.
2) Umiješajte umak od paradajza, dodajte vodu i dobro promiješajte.
3) Kratko prokuhajte na najjačoj vatri pa smanjite na 4. ili 5. stepen od 9. Kuhajte ca. sat vremena dok meso ne omekša. Dodajte bamiju, začine i kocku za supu i kuhajte još 5-10 min.

Multicooker:

1) U loncu na stepenu „prženje“ zagrijte ulje i podinstajte crveni luk i mrkvu i dodajte bijeli luk i meso.
2) Umiješajte umak od paradajza, dodajte vodu i dobro promiješajte.
3) Izaberite 2. stepen pare i obratite pažnju da ventil za paru mora biti zatvoren. Izaberite 25 min i pritisnite start.
Zatim pustite paru da izađe pomoću ventila za paru.
4) Izaberite stepen „prženje“ (potrebno nam je još jednom malo jača vatra). Dodajte bamiju, začine i kocku za supu i kuhajte još 3-5 min.

Tipps:

a) Inače se varivo zbog kuhanja samo od sebe zgusne ali ako smatrate da vaše nije dovoljno gusto, pomiješajte 2-3 kašičice gustina sa 3 kašike hladne vode i umiješajte.
b) Servirajte bamiju najbolje u glinenoj zdjeli, skupa sa komadićem limuna i pospite svježim začinskim biljem kao što je vlasac ili peršun.