

Cholent im CrockPot

© horst-ries.de

Das ist das traditionelle jüdische Gericht. Entstanden, weil am Sabbath kein Feuer angezündet werden darf, also auch nichts gekocht werden kann.

Dieses Gericht wurde freitags vorbereitet und in den noch heißen Backofen gestellt, worin vorher das Brot gebacken wurde. So garte es über viele Stunden langsam bis zum nächsten Tag wo man dann ein warmes Festmahl hatte

Die lange Garzeit bei niedrigen Temperatur macht dieses Gericht für einen Slowcooker wie geschaffen. Aus den regional unterschiedlichen Rezepturen dieses weltweit verbreiteten Gerichts habe ich mir an Zutaten herausgesucht, was mir am meisten zusagte und für einen 3-Liter CrockPot umgerechnet.

Grundbestandteile eines Cholents sind Fleisch, Bohnen, Graupen und Kartoffeln. Die weiteren Zutaten variieren stark von Region zu Region auch von Familie zu Familie. Nach ashkenasischer Art kommen z.B. ganze Eier hinzu.

Rezept

- 1 Rinderbeinscheibe (hier habe ich gleich das notwendige Mark nebenbei)
- 1 Stück durchwachsene Hochrippe
= zusammen 450g Fleisch
- 1 Tasse weiße Bohnen (trocken ca.150 g, über Nacht in Wasser geweicht)
- 2 grob geschnittene Zwiebeln
- ½ Tasse Graupen
- 5 halbierte Kartoffeln (= Fleischmenge 450 g)
- 2 in Scheiben geschn. Mohrrüben
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 TL Salz
- 1 Eßl. Mehl
- 3 Knoblauchzehen
- reichlich frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Eßl. Gänsefett z. Anbraten
- ¼ L Hühnerbrühe
- 2 rohe Eier mit Schale

Das Fleisch würfeln. Dann samt dem Markknochen, Möhren im Gänsefett in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze leicht bräunen.

Die Kartoffeln auf den Boden des CrockPot geben. Darauf das angebratene Fleisch mit Markknochen und den Möhren – darauf die Bohnen und die Graupen. Die ganzen Knoblauchzehen auflegen. Alles mit reichlich Pfeffer übermahlen.

Alle anderen Zutaten/Gewürze, auch das Mehl mit der Hühnerbrühe verquirlen und zugeben.

Eier mit Schale unterheben und soviel Kochendwasser darüber gießen, dass es etwa 2 cm über dem Ganzen steht.

Crockpot 6 Std. Stufe Automatik und noch etwas ruhen lassen.

Zum Schluß muss alles dick, nicht wässrig sein.

Die Eier schälen und vierteln, bevor der Cholent serviert wird.

