

Grüne-Bohnen-Eintopf im CrockPot

© horst-ries.de

Das war mein allererster Versuch mit dem Pot. Ein richtiger Eintopf im CrockPot wäre ideal. Leider fand ich nirgends Anleitungen in Bezug auf „wie lange?“.

Also probieren: 1kg Grüne Bohnen und 1Pfund Rindskochfleisch geholt. Hammel wäre sicher besser, aber im Supermarkt gibt's nur Edel-Lammfleisch und das ist mir einfach zu teuer für einen Eintopf.



Zutaten:

1 kg Grüne Buschbohnen, 3 Kartoffeln (mehligkochend), 500g Rindskochfleisch, Pfeffer, Salz und - ganz wichtig - Bohnenkraut (gerebelt - oder noch besser frisch).



Die Bohnen waschen, Blüte entfernen und schnippeln. Wegen des giftigen Phasins in den Bohnen – es denaturiert erst bei 90° – und der CrockPot erreicht ja auf Stufe I nur 80° (hab's gemessen) – habe ich beim ersten Versuch die Bohnen blanchiert.

Die Rohkostfanatiker: „... rohes Gemüse ist immer gesund, Gifte kommen erst beim Kochen rein...“ – na, um diese Volksgruppe muss ich mir ja auch keine Gedanken machen.

Das Blanchieren lasse ich aber jetzt weg, weil der Eintopf am Ende mit einer Mehlschwitze andickt, noch mal aufgekocht wird, sodass das noch vorhandene Phasin auf jeden Fall zerstört wird. Außerdem gare ich jetzt mit der Stufe II – da werden 90° erreicht

Das Fleisch in 2cm-Würfel schneiden – Kartoffeln schälen und ebenso würfeln und mit 1Tl frisch gemahlenem Pfeffer, 2El Salz und 2 EL gerebeltem Bohnenkraut vermengen..

Alles mit den frischgeschnippelten Bohnen in den Pott und obenauf 1 EL Zucker.

Nun gut durchmischen und soviel Kochendwasser auffüllen, dass alles gut bedeckt ist.

Der Topf darf aber nur kapp bis zum Rand gefüllt werden! Wenn der Eintopf noch zu dick ist, muss man ihn eben nach dem Garvorgang verdünnen.



Das sieht doch schon mal ganz appetitlich aus:



Nun den Deckel drauf und für 6 Stunden auf Stufe II – meine ursprünglichen Bedenken wegen „Bohnenmatsch“ bei Stufe II = 90 Grad, haben sich als haltlos herausgestellt – die Bohnen bleiben trotzdem schön auf Biss.

Ich war etwas skeptisch, ob es denn eine geschmackvolle Brühe gibt – denn es „kocht“ ja nicht im herkömmlichen Sinne.

Ich hatte einen Timer zwischengeschaltet, weil der Endpunkt von sechs Stunden um 3 Uhr nachts lag. Am Morgen öffnete ich den Deckel:



Hmmm – es duftete herrlich. Die Bohnen waren gerade richtig und das Fleisch war auch gar, trotzdem, dass es „ziemlich einfaches“ Kochfleisch war. Die Kartoffeln waren zwar gar, blieben aber etwas fest, obwohl ich eine mehligkochende Sorte nahm – wenn das stört, kann man sie ja am Topfrand mit einer Gabel etwas zerdrücken. Kartoffeln brauchen offensichtlich sprudelndes Kochen, um zu zerfallen.

Die Brühe schmeckte – entgegen meinen Befürchtungen – klasse! Es fehlte allerdings noch Salz, was ja behoben werden kann.

In einem normalen Topf erhitzte ich das Ganze nun nochmals auf herkömmliche Weise (es war ja nur noch lau-warm) und gab zur Abrundung noch eine Mehlschwitze – bereitet aus 1EL Butter und 2EL Mehl – dazu. Dann nochmal aufkochen lassen.



Alles in allem, kann ich das Experiment als gelungen bezeichnen.

Das nächste Mal werde ich allerdings – wie gewohnt – ein Stück Hammelfleisch verwenden (am besten: Lammhals vom Türken).

