



KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891

SUPPEN & EINTÖPFE VON A-Z



TIPP:

Sie können **Curry-Ketchup** auch selbst zubereiten. Dazu 200 ml Wasser mit je 1 leicht gehäuften Teelöffel Currypulver (indisch) und Zucker zum Kochen bringen. Dann den Topf von der Kochstelle nehmen und je 2 Messerspitzen Paprikapulver rosenscharf und Sambal Oelek unterrühren. 350 ml Tomatenketchup ebenfalls unterrühren und alles unter Rühren bei schwacher Hitze etwas köcheln lassen. Den fertigen Curry-Ketchup sofort in Flaschen füllen oder gleich verwenden (ergibt 400–500 ml Ketchup).

EXTRA-TIPPS:

Statt Pfirsichhälften schmeckt die Suppe auch mit Ananasstückchen aus der Dose. Noch aromatischer wird die Suppe, wenn Sie frische rosé Champignons verwenden. Dazu 200 g frische Champignons putzen, eventuell mit Küchenpapier abreiben, in Stücke schneiden und einfach mit dem Fleisch im Bräter mischen.



BOHNENTOPF MIT TAFELSPITZ

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 75 Minuten

PRO PORTION:

E: 42 g, F: 9 g, Kh: 27 g, kcal: 375

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1 kg Tafelspitz
Salz
gem. Pfeffer
4 Schalotten
2 EL Butter
200 g Schneidebohnen
300 g grüne Bohnen (Brechbohnen)
1 kg festkochende Kartoffeln, z. B. Bio-Linda
1 Bund Bohnenkraut
200 g gepulte, dicke Bohnenkerne (ohne weiße Haut)

- 1.** Tafelspitz von Fett und Sehnen befreien. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Tafelspitz in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.
- 2.** Butter in einem großen Topf zerlassen. Schalottenringe darin andünsten. Fleischwürfel hinzugeben und von allen Seiten leicht anbraten. So viel kaltes Wasser hinzugießen, dass die Fleischwürfel bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und abschäumen. Die Fleischwürfel zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit von den Schneidebohnen die Enden abschneiden. Die Schneidebohnen abfädeln, waschen, abtropfen lassen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Von den grünen Bohnen ebenfalls die Enden abschneiden. Bohnen eventuell abfädeln, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
- 4.** Nach etwa 45 Minuten Garzeit Schneidebohnen, grüne Bohnen und Kartoffelwürfel zu den Fleischwürfeln in den Topf geben. Wieder so viel heißes Wasser hinzugießen, dass die Zutaten bedeckt sind. Mit Salz würzen.
- 5.** Das Bohnenkraut abspülen und trocken tupfen. 3 Stängel von dem Bohnenkraut in den

Eintopf geben. Den Eintopf wieder zum Kochen bringen und zugedeckt weitere etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

6. Kurz vor Ende der Garzeit die Bohnenkerne hinzufügen und miterhitzen.

7. Bohnenkrautweige entfernen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Bohnenkraut in kleine Stücke zupfen und in den Eintopf geben.

