

Slow Food Essen – Erntedank (12. 09. 2016)

Hotch-Potch – Eintopfgericht mit Lamm

Zutaten:

- Lammfleisch
- Lammfond oder Wasser
- Kartoffeln
- Lauch
- Zwiebel
- Karotten
- Blumenkohl
- Grüne Bohnen
- Pastinaken
- Minze
- Salz, Pfeffer



Die Mengen:

Von allen Zutaten (bis auf die Gewürze) ein Teil rechnen oder nach eigener Lust und eigenem Geschmack.

Zubereitung:

- Das Lammfleisch nach und nach sehr kräftig anbraten, dabei schon etwas salzen und pfeffern.
- Den entstandenen Bratensatz mit Wasser oder Fond ablöschen.
- Gemüsezutaten putzen, schälen und nach Belieben kleinschneiden.
- Das Gemüse – auch die Minze – nach Kochzeiten zu dem aufgegossenen Bratensatz und Lammfleisch geben und köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Der eigenen Kreativität bei Würzen sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Der Eintopf benötigt eine Zubereitungs- und Kochzeit von 3 Stunden.

Vegetarischer Eintopf Erntedank

Zutaten:

- Kartoffeln (geschält, gewürfelt)
- Kürbis (gewürfelt)
- Zwiebeln (geschält, gewürfelt)
- Apfel (gewürfelt)
- Suppengemüse (geschält, gewürfelt)
- Gemüsfond oder Wasser
- Salz
- Pfeffer

Mengen: Auch hier wieder von allem ein Teil.

Zubereitung:

- Zwiebeln anschwitzen, die Kartoffeln dazu geben und mit anschwitzen, mit Salz würzen.
- Später mit Wasser oder Fond aufgießen und die anderen Zutaten nach Garzeit dazu geben.
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer.