

Das Storytellers-Proben-Gulasch von der Putenbrust

Mal wieder ein Storytellers-Proben-Eintopf-Rezept. Bilder gibt's leider keine, war gestern Abend trotz der Menge ratzfatz gegessen, und es sind nur noch ein paar Reste übrig.

Zutaten:

2 kg Putenbrust

500 g gewürfelten Bauchspeck

1 kg frische Tomaten

5- 6 getrocknete Tomaten

3 Esslöffel Tomatenmark

1 kg Paprika (alle Farben, am besten Spitz-Paprika)

500 g breite Bohnen

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 große Gemüsezwiebeln

1 große Petersilienwurzel

1 große Karotte

500 ml Riesling

500 ml Brühe oder Fond (gerne Wildfond!)

1 Becher Crème fraîche oder Schmand, keine Schlagsahne.

Kräutersträußchen mit Lorbeer und Thymia

5 -6 Wacholderbeeren (nicht zerdrückt)

Schwarzer Pfeffer, Koriandersamen, Cumin, am besten gemörsert

Süßer Paprika

Nach Gusto Cayenne-Pfeffer oder Harissa (trocken oder als Paste)

Petersilie, Bohnenkraut

1 Schuss Ahornsirup

Neutrales Pflanzenöl und Butterschmalz zum Anbraten

1 großer Gussbräter oder schwerer Suppentopf

1 kg Nudeln (Trockengewicht) – was da ist, am besten sind Eier-Bandnudeln, es gehen aber auch Fettuccine et al

Vorbereitung:

Nicht vor den Mengen erschrecken, die Storytellers schaffen das locker.

Alle Gemüse waschen und putzen; Paprika in nicht zu kleine Stücke würfeln, Zwiebeln grob hacken, Bohnen in Schnippelbohnengröße schneiden, Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden, auch das Grüne. Aus den Tomaten das Grüne herausschneiden und unter Wasser (im Spülbecken, damit es nicht so spritzt und ihr euch nicht die Klamotten versaut) ausdrücken, so dass nur Fruchtfleisch und Haut übrigbleiben, grob hacken. Petersilienwurzel und Karotte in kleine Würfel schneiden. Die Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, erst im Topf würzen. Alles in getrennten Schüsseln bereit stellen.

Zubereitung:

In den noch kalten Bräter Öl, Butterschmalz und Bauchspeck geben, auf etwa 2/3 hoch heizen (an meinem Herd mit Skala bis 9 auf etwa 6,5). Wenn der Speck genügend Fett abgegeben hat, die Zwiebeln dazu geben und anschwitzen, bis sie weich sind und ein bisschen Farbe angenommen haben.

Das Puten-Fleisch in den Bräter geben und erstmal anbraten lassen. Getrocknete Tomaten, Karotte und Petersilienwurzel dazu, würzen. Was sich sonst immer empfiehlt, das Fleisch portionsweise anzubraten, ist hier wegen der schieren Menge zu aufwendig, also mit dem Kompromiss leben, dass das Fleisch nach dem ersten Umrühren erstmal Flüssigkeit zieht. Die lassen wir, immer noch auf moderater Temperatur wie bisher, einkochen. Wir müssen aber trotzdem aufpassen, dass nix anbrennt. Kräuter schon jetzt dazugeben. Unterwegs einen Schuss Ahornsirup dazu geben (oder zwei Esslöffel Zucker)

Wenn sich im Topf ein leichter Ansatz bildet, die Tomatenwürfel dazu geben. Weil frische Tomaten leider nur Wasser mit (wenig) Geschmack sind, wirken sie so, als würde man ablöschen. Die Schale ist deshalb dran geblieben, weil sie natürliches Glutamat enthält – als unbedenklicher Geschmacksverstärker. Jetzt auch das Tomatenmark zugeben und alles wieder bis auf ganz wenig Flüssigkeit einkochen. Jetzt mit dem Riesling ablöschen (macht nix, wenn es mehr als nur ein halber Liter ist). Wieder einkochen, aber nur so weit, dass man noch die Flüssigkeit brodeln sieht.

Immer wieder umrühren, das brennt leicht an. Jetzt Paprika und Frühlingszwiebeln in den Topf, Bohnenkraut und gehackte Petersilie dazu, kurz anziehen lassen, dann die Bohnen dazu. Brühe oder Fond dazu. Wildfond ist tatsächlich eine gute Wahl, sogar im Aldi gibt's den immer mal wieder und in sehr guter Qualität für kleines Geld. Im Zweifel tut's aber auch eine gute Bio-Gemüsebrühe (ich empfehle die von Rapunzel, ansonsten selbst gekocht).

Den Herd auf die niedrigste (knapp über warmhalten) Stufe herunterschalten, Deckel drauf. Wenn ihr einen wirklich schweren gusseisernen Bräter habt, ist das am allerbesten. Im Topf sollte es leise brodeln. Mindestens eine Stunde schmoren lassen, besser länger, irgendwann unterwegs Crème fraîche oder Schmand einrühren. Ihr habt natürlich vorher immer mal probiert und abgeschmeckt. Das Gulasch sollte recht kräftig schmecken. Je nach Gusto könnt ihr es suppiger oder sauciger einkochen lassen.

Auf den letzten Metern die Nudeln kochen, abseihen und mit viel braunem Bütterchen abschmälzen, das schmeckt nicht nur gut sondern verhindert auch, dass die Nudeln zusammen pappen. Den Nudeltopf wieder mit Wasser (am besten schon kochend) füllen. Die Schüssel mit den Nudeln zum Warmhalten oben auf den Topf. Deckel auf die Schüssel. Ferdisch!

Das Rezept lässt viele Variationen mit Gewürzen und Kräutern zu, ein Schüsschen Noilly Prat zum Schluss könnte euer Freund sein ;-)