

D iener - Eintopf von I rfen

Würzig, wärmend – und mit einer tiefgründigen Vergangenheit. Den Dienern in Irfen wird häufig kein Zugang zu edlem Geschirr und Besteck gewährt, so dass dieser Eintopf in einem ausgehöhlten Brot als Schale gereicht wird.

Auch in unserer Welt gibt es dieses Gericht, unter anderem ist es in Südafrika als „Bunny Chow“ bekannt, wo es auf den Currys der indischen Arbeiter basiert. Ein Gericht mit Geschichte, die nicht vergessen und unterschätzt werden sollte ... aber unsere Herzen sind in der Weihnachtszeit auch deutlich wärmer als das von Zayda ...

Ihr braucht:

- große Brötchen oder weiche Brotlaibe, z.B. Bauernbrot (als Schalen nutzen)
- 500 Gramm Hühnchen oder Lamm-Stück (alternativ auch Tofu!)
- 1 dicke Gemüsezwiebel
- 3 – 4 Möhren, 1 – 2 Pastinaken
- 2 große Tomaten oder eine Handvoll Rispen Tomaten
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- Fenchel, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Chili (wenn gewünscht, noch frische Chilis hacken), falls vorhanden auch „Garam Masala“
- 1 Stück Ingwer, 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Löffelspitze Zimt (oder eine Zimtstange eine Weile mitkochen)
- Pfeffer und Salz, etwas Zucker
- etwas Butter/Öl
- 1 Liter leichte Gemüsebrühe (warmes Wasser und zwei Teelöffel aufgelöstes Pulver)

So geht es:

- Schneidet alles Gemüse in mundgerechte Stücke, ebenso das Fleisch oder Tofu.
- Gebt das Öl in die Pfanne, erwärmt es und gebt alle Gewürze, gehackten Ingwer und gehackten oder gepressten Knoblauch und die gewürfelte Zwiebel hinzu und verrührt alles, bratet es leicht an, aber nicht anbrennen lassen.
- Bratet das Fleisch oder Tofu in dem heißen Mix an und lasst es einige Minuten bei mäßiger Hitze brutzeln, gebt anschließend die Kartoffeln hinzu, wieder kräftig rühren und etwas anbraten, dann das restliche Gemüse.
- Löscht alles mit der Gemüsebrühe und lasst es köcheln, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind; die Sauce sollte sich dabei reduzieren und wird schön sämig (es sollte nicht mehr zu flüssig sein, damit es das Brot nicht durchweicht).
- Schmeckt euren Eintopf ab, würzt gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nach, wer mag kann hier auch nochmal etwas frischen Ingwer und Chili hinzufügen.
- Höhlt euer Brot aus, indem ihr es euch wie einen Topf vorstellt – schneidet einen Deckel ab und holt einiges vom weichen Inneren heraus, das könnt ihr entweder so zum Sauce aufsaugen nehmen oder auch etwas würfeln und nochmal mit etwas Knoblauch und Butter anrösten, um grobe, knusprige Brotwürfel zu machen.
- Legt das Brot stabil in einen tiefen Teller, füllt euren „Bunny Chow“ in das Brot und genießt das Spektakel mit Besteck oder auch mit den Händen.
- Guten Appetit =)