

Rezept

Italienischer Krauteintopf mit Kalb und Gerstengraupen

Ein Rezept von Italienischer Krauteintopf mit Kalb und Gerstengraupen, am 13.10.2024

Zutaten

500 g Kalbfleisch (Schulter oder Nacken)	1 Zwiebel (100 g)
400 g Weißkohl	1 kleine Knoblauchzehe
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Dose Pizzatomen (400 g), in Stücke geschnitten	700 ml Gemüsebrühe
2-3 mittelgroße Salbeiblätter	2-3 Zweige Oregano
2-3 Prisen getrocknete Chiliflocken	60 g Gerstengraupen (Reformhaus)
Olivenöl zum Beträufeln	etwas grob geriebener oder gehobelter Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-3 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Sehnen und Fett müssen in diesem Fall nicht entfernt werden und können am Fleisch bleiben.
2. Die Zwiebel abziehen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl vom Strunk befreien und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Olivenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen. Das Fleisch in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten. Auftretendes Wasser vollständig einkochen lassen. Die Zwiebel dazugeben und 1 Min. rösten. Tomatenmark hineingeben und 3 Min. unter ständigem Rühren braten. Mit Dosentomen und etwa 400 ml Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Dose mit einem Schuss Gemüsebrühe ausschwenken und die Flüssigkeit ebenfalls dazugießen.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Salbei, Knoblauch und 2 Prisen Chili in den Eintopf geben. Abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach etwa 1 Std. das Kraut und die restliche Gemüsebrühe in den Eintopf rühren. Den Eintopf wieder abdecken und weitere 50 Min. köcheln lassen, bis Fleisch und Kraut weich sind.
5. Inzwischen die Graupen in reichlich Salzwasser in etwa 30 Min. weich kochen. In einem Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Graupen in den heißen Eintopf rühren, alles zusammen aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken pikant abschmecken.

6. Die Oreganoblättchen abzupfen und einige davon zur Dekoration beiseite legen. Die übrigen Blättchen grob schneiden und kurz vor dem Servieren in den heißen Eintopf rühren. Den Krauteintopf in vorgewärmten Tellern anrichten, mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln, frischem Pfeffer würzen und Parmesan bestreuen. Mit den beiseitegelegten Oreganoblättchen garnieren und servieren.