



EINTOPF MIT STANGENBOHNEN/FISOLEN NACH BALKANART

Zutaten für 4-6 Personen:

1 kg grüne oder gelbe Stangenbohnen/Fisolen
600 g Jungrind- oder Kalbfleisch gewürfelt
2 Zwiebeln
3-4 größere Karotten
3 große oder 4-5 kleinere Kartoffeln
4-5 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Würfel Rinderbrühe (z.B Bouillon pur)
1-1,5 l Wasser
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Frische oder gefr. Kräuter

Traditionelle Mehlschwitze:

1 EL Mehl
1 EL Paprikapulver
4-5 EL Öl

Stärkemischung:

3 geh. TL Speisestärke
5 EL kaltes Wasser

Zubereitung:

- Zunächst das Gemüse vorbereiten. Die Enden der Fisolen entfernen, Fisolen sorgfältig waschen und in 4-8 cm lange Stücke schneiden.
- Karotten und Zwiebel schälen und Karotten waschen. Kartoffeln ebenfalls schälen und waschen. Zwiebel und Karotten in kleine Würfel schneiden, die Kartoffeln in etwas größere.
- In einem großen Topf etwas Öl oder Butter erhitzen und zunächst die Zwiebel- und Karottenwürfel anbraten.
- Danach das Fleisch hinzufügen und gut umrühren.
- Tomatenmark, gehackte Tomaten und Brühwürfel einrühren und mit 500 ml Wasser auffüllen. Deckel drauf setzen und aufkochen bzw. 10-15 min bei starker Hitze kochen.
- Danach Fisolen, Kartoffeln und den kleingeschnittenen Knoblauch hinzufügen und mit dem übrigen Wasser auffüllen (500 ml wenn man einen sämigen Eintopf wünscht und 1 l wenn er etwas suppenähnlicher werden soll).
- Deckel wieder draufgeben, aufkochen, dann die Hitze reduzieren auf Stufe 3 von 9 und 1,5-2 h kochen.
- Das Fleisch sollte nach dieser Zeit zart sein, die Fisolen weich und die Kartoffeln durch. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Kräutern verfeinern.

Tipp: Wenn ihr einen gulaschartigen Eintopf wünscht, macht eine Mehlschwitze. **Variante 1)** Erhitzt in einer Pfanne das Öl, rührt mit einem Schneebesen das Mehl und Paprikapulver ein und rührt bis eine Art Paste entsteht. Entnehmt 1-2 Schöpfer voll Flüssigkeit aus dem Topf und gebt ihn zur Schwitze dazu. Rührt bis alle Klümpchen verschwunden sind und gebt die Mehlschwitze dann zum Eintopf dazu. **Variante 2)** Ist die schnellere. Einfach die Stärke mit dem Wasser vermischen und unter Rühren in den Eintopf geben. 5 min kochen und fertig ist's.





VARIVO OD MAHUNA SA TELETINOM ILI JUNETINOM - „BORANIJA“

Sastojci za 4-6 osoba:

1 kg zelenih ili žutih mahuna
600 g teletine ili junetine
2 glavice crvenog luka
3-4 veće mrkve
3 velika ili 5 malih krompira
4-5 čehna bijelog luka
1 konzerva sjeckanog paradajza
1 kašika koncentrata od paradajza
2 kocke za goveđu supu (npr. "Bouillon pur")
1-1,5 l vode
soli, bibera, mljevene crvene paprike
svježe ili zamrznuto začinsko bilje

Klasična zaprška:

1 kašika brašna
1 kašika mljevene crvene paprike
4-5 kašika ulja

Smjesa od gustina:

3 vrhom pune kašičice gustina/škroba
5 velikih kašika hladne vode

Priprema:

- Prvo pripremite povrće. Odrežite krajeve mahuna i operite ih dobro. Izrežite ih na komade od 4-8 cm dužine.
- Ogulite mrkvu, luk i krompir. Mrkvu i krompir operite. Luk i mrkvu izrežite na sitne a krompir na krupnije kocke.
- U velikom loncu zagrijte dosta putera ili ulja i popržite najprije luk i mrkvu.
- Dodajte meso (narezano na kocke srednje veličine) i dobro promiješajte.
- Dodajte koncentrat od paradajza, sjeckani paradajz i kocke za goveđu supu. Nadopunite sa 500 ml vode, stavite poklopac i prokuhajte a zatim kuhajte na najjačoj vatri 10-15 min.
- Dodajte mahune, krompir i sitno narezani bijeli luk i nadopunite preostalom vodom (500 ml ako želite gusto varivo, 1 l ako volite da je tečnije).
- Vratite poklopac, prokuhajte ponovo a zatim smanjite vatru na 3. stepen od 9 i kuhajte 1,5-2 sata.
- Meso, mahune i krompir bi nakon tog vremena trebali biti mekani. Na kraju začinite solju, biberom i mljevenom paprikom i usavršite začinskim biljem.

Savjet: Varivo inače samo po sebi nakon 2 sata kuhanja dobije lijepu gustu konzistenciju. Ako ipak volite još gušće, pripremite zapršku. **Varijanta 1)** U tavi zagrijte ulje, dodajte brašno i papriku i promiješajte. Od tekućine u loncu oduzmite 1-2 kutljače i dodajte u zapršku. Brzo miješajte dok ne nestanu sve grudvice. Zapršku dodajte u lonac i sjedinite sve sastojke. **Varijanta 2)** Pomiješajte gustin sa vodom i miješajući dodajte u varivo. Kuhajte još 5 min.

