

Chilieintopf ohne Chili

Das Rezept hat der Lange mitgebracht, er kocht es meistens. Also eine Art indirekter Gastbeitrag, ich bin nur der Dokumentator. Es ist sehr typisch für seine Art zu kochen: so wenig Topf wie möglich. Vermutlich ein Relikt aus dem Zimmer mit elektrischem Wok als einzige Kochmöglichkeit. Und wie fast alles was er kocht: ein Essen von dem man leicht zu viel isst weil es so gut und schaufelbar ist :-). Ich schreibe hier aber nicht ganz genau das Originalrezept von Betty Bossi, sondern das was er macht.

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 300 g Rindsfaschiertes
- 2 Peperoni, rot oder grün, klein gewürfel
- 1 Chilischote (*nicht bei uns, statt dessen [Chiliöl](#)*),
entkernt und in kleinste Würfelchen geschnitten
- 3 EL Tomatenpüree
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Salz
- 1-1.5 Tassen (220 ml) parboiled Reis
- 1-1.5 Tassen Wasser
- 1 Bouillonwürfel
- 1 Dose Indianerbohnen mit der Flüssigkeit
- 1 Dose Maiskörner, abgetropft
- 8-10 schwarze Oliven, gehackt (die extrem salzigen, runzligen griechische Art von der Migros)
- 1 Bund Petersilie, glatt! gehackt



Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl anschwitzen bis die Zwiebeln hellgelb und weich sind. Das Rindfaschierte hinzufügen und so lange unter Rühren braten bis es kein rohes Krümelchen mehr hat. Dann die Peperoni und falls verwendet die kleingeschnittene Chileschote dazugeben und das Tomatenmark unterrühren und kurz weiterdünsten. Oregano, Salz und Reis dazugeben, mit dem Wasser aufgießen und den Bouillonwürfel dazugeben. Die Büchse Indianerbohnen dazugeben und dann köcheln lassen bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Ab und zu umrühren und bei Bedarf noch ein wenig Flüssigkeit nachgeben. Es soll nicht staubtrocken werden. Am Schluss den Mais und die

gehackten Oliven unterrühren und mit Petersilie bestreuen. Die Familientradition der Langen will es dass dieses Gericht mit Brötchen gegessen wird. Kann ich nicht nachvollziehen, ich will einfach nur so viel wie möglich vom Eintopf, mit Chiliöl. Macht wirklich glücklich dieses Essen, besonders mit einem kaltem Bier dazu!! Lieben alle in der Familie, auch die die kein Bier dazu trinken dürfen.

Für 4 Erwachsene, Zeit: Rüsten: 15-20 Minuten, Gesamtkochdauer: ca. 45 Minuten

Bratkartoffeln mit florentinischen Eiern

Das habe ich schon im Februar gekocht, aber eine tückische Kombination aus Sportferien, zu viel Arbeit und Grippe hat mich davon abgehalten weiterzuschreiten. Aber weil ich noch zu grippig für das Sportprogramm bin nehme ich mir jetzt mal die Zeit!!!

Die Bratkartoffeln sind ein Standardrezept, die Eier im Spinat stehen allerdings schon über ein Jahrzehnt auf der Liste, und das schöne am Blog ist dass er mich motiviert Neues endlich mal anzugehen. Und war ein Erfolg, yep!! Ich gebe aber zu dass es enorm hilft den Nachmittagssnack ausfallen zu lassen, die Begeisterung ist dann grad viel grösser ;-).

Bratkartoffeln (4 Personen, 45 Minuten bis 1 Stunde, ist halt so!)

- Schweineschmalz/Rapsöl/Sonnenblumenöl 30-40 g (3-4 Esslöffel)
- 1 kg geschälte, festkochende Kartoffeln in 2 mm Scheiben

gehobelt

- 3-4 Zwiebeln (ca. 300 g) in 2 mm Scheiben
- Salz
- 1 TL getrockneter Majoran
- Pfeffer



In einer beschichteten Pfanne das Fett aufheizen und die Kartoffeln dazu geben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten braten, ab und zu wenden aber nicht so oft. Sie sollen zeit haben ein bisschen anzubräunen. Dann die Zwiebeln dazu und weitere 20 Minuten braten. Wenn die Kartoffeln zu sehr ansetzten noch Fett dazu geben. Bratkartoffeln sind einfach kein Diätessen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Florentinische Eier (20 Minuten Arbeit, 30 Minuten im Ofen)

- 800 g gefrorenen Blattspinat (war knapp, 1 kg ginge besser)
- 2 Knoblauchzehen

- 1EL Olivenöl
- Salz
- 4 Eier





Den Blattspinat auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen und danach noch von Hand ein bisschen ausquetschen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz dünsten ohne dass sie braun werden. Den Spinat dazugeben und erhitzen, salzen und dann in eine mit Öl ausgestrichene Form geben. Meine Glasform war von der Grösse her gerade richtig, aber ich habe doch herumgedoktort bis der Spinat gut in Form war. Das nächste Mal nehme ich 1 kg, dann passt es. 4 Eier hineinschlagen, die Dotter sollen schön von Eiweiss umgeben sein. Bei 200°C Ober/Unterhitze im Backrohr mittlere Position 20 -30 Minuten stocken lassen. Das Eigelb soll innen noch flüssig sein. Ich habe den Fehler gemacht den Spinat abkühlen zu lassen, da geht es länger und das Ei stockt eher von oben weil der nasse Spinat doch Einiges an Energie und Hitze braucht um selber im Ofen heiss zu werden. Aber war trotzdem gut!

Für 2E+2K oder 4 E, Zeit: ohne Auftauen , vorbeireiten 15 Minuten, Ofen 20-30 Minuten

Den Spinat zwischen den Eiern trennen und mit einer Bratschaufel vorsichtig die Portion mit dem Ei herausnehmen. Bartkartoffeln dazu und los gehts. Man könnte sagen eine komplizierte Zubereitung, Spinat und Spiegelei täten es auch. Richtig, aber so sieht es nach was Besonderem aus, und auch meine Kinder freuen sich wenn ich mir für sie Mühe gebe. Der Lange sowieso, das macht es so schön für ihn zu kochen!!