

Zu Tisch...Nord-Bosnien

Begova Čorba- Gemüseeintopf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Der Begriff „Beg“ bedeutet so viel wie Herr oder Fürst. Den Titel führten früher die Herrscher kleinerer, türkischer Stämme. „Begova čorba“ kam zusammen mit dem Osmanischen Reich nach Bosnien und gehört zu den Nationalgerichten. Die Hauptzutaten sind Hühnerfleisch, Gemüse und vor allem Okraschoten.

Tipp: Okraschoten erst zum Schluss dazugeben, sie sind schnell gar und zerfallen, wenn sie zu lange gekocht werden.

Wer den schleimigen Saft der Okras nicht mag, kann die Schoten vorher kurz im Wasser mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft etwa 10 Minuten blanchieren und anschließend kalt abspülen. Dadurch verkürzt sich die Garzeit des jeweiligen Gerichts. Die Schleimstoffe treten dabei aus.

Zutaten

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 500 g Okraschoten
- 200 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 l Wasser oder Geflügelfond
- Öl zum Anbraten
- 50-70 g Sauerrahm
- 1 Eigelb
- 1 EL Mehl
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Gemüse putzen und schälen. Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben und die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Bei den Okraschoten die Stängel abschneiden und dann je nach Größe entweder am Stück lassen oder in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und darin zunächst die Fleischstücke 5-6 Minuten rundherum anbraten. Dann nach und nach das kleingeschnittene Gemüse - außer den Okraschoten - hinzufügen und weitere 5-6 Minuten braten. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Okraschoten hinzugeben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit Sauerrahm, Zitronensaft und Mehl zu einer glatten Masse verrühren und in den Eintopf rühren.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Krapfen

Für ca. 50 Stück

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Die Krapfen schmecken am besten, wenn der Teig über Nacht geruht hat.

Tipp: Der Basisteig kann nach Geschmack angereichert werden: mit Zucchiniraspeln, pürierten Spinat- oder Brennnesselblättern oder geriebenem Käse.

Zutaten Basismischung

- 1 kg Mehl
- 600 g Joghurt
- 4 Eier
- 45 g Backpulver (3 Tüten)
- Öl zum Frittieren

Variante mit Brennesselblätter

250 g Blätter

Zubereitung

Brennesselblätter waschen, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten blanchieren. Wasser abgießen, die Blätter etwas ausdrücken und im Mixer pürieren. Abkühlen lassen.

Joghurt, Eier und pürierte Brennesselblätter mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und alles zusammen zu einem glatten Teig verkneten. Mindestens 1 Stunde kühlstellen.

Den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Der Teig sollte ca. 1 cm dick sein. Mit einem Pizzaschneider kleine Rechtecke oder andere Formen ausschneiden.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Krapfen von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Dazu passen Quark und alle Arten von Dips.

Okra-Gulasch

4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Diese Art Gulasch kann auch mit anderen Fleisch- und Gemüsesorten zubereitet werden.

Tipp: Die Schleimstoffe der Okraschoten binden sie Sauce und machen so die Mehlschwitze überflüssig. Okraschoten können auch vorher rundherum in Öl angebraten und erst zum Schluss in den Eintopf gegeben werden. Statt Wasser kann man auch Rinderfond oder eine Mischung aus Rotwein und Wasser verwenden.

Zutaten

- 1 kg Rindergulasch
- 4 große Zwiebeln
- 500 g Okraschoten
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer,
- Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Okraschoten waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Fleisch zufügen und unter ständigem Wenden anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Mit Wasser aufgießen bis das Fleisch knapp bedeckt ist und ca. 90 min schmoren.

Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Okraschoten hinzugeben.

Dazu passt gut Weißbrot, Reis oder Polenta.

Vegane Schnitzel

4 Personen

Zubereitungszeit: 2-3 Stunden

Für die Gemüsemischung eignen sich alle Gemüsearten außer wässrigen Sorten wie Tomaten oder Gurken.

Tipp: Am besten gleich eine große Menge Gemüse zur Grundmischung verarbeiten und den nicht verbrauchten Rest einfrieren. Die Mischung beim nächsten Mal auftauen. 2-3 klein gewürfelte Zwiebeln glasig dünsten, die aufgetaute

Gemüsemischung dazu geben und alles solange braten, bis die Masse wieder ganz trocken ist.

Zutaten für die Schnitzel

- Gemüse nach Belieben
- je 150 g Karotten, Sellerie, Brokkoli, Porree, Blumenkohl, Paprika, Auberginen, Okraschoten
- jeweils ein Bund Petersilie
- Sellerieblätter nach Belieben
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g gekochte Kichererbsen, ersatzweise 1 Dose Kichererbsen
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Evtl. Chilipulver
- Öl zum Braten
- Mehl

Zutaten für die Nussfüllung

- 200 g gemischte und gemahlene Nüsse und Kerne (Walnuss, Haselnuss, Erdnuss, Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüse putzen, evtl. schälen und in einem Standmixer zerkleinern.

Petersilie und Sellerieblätter unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln.

Blättchen abzupfen und klein hacken.

Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten, Knoblauch dazugeben, kurz umrühren und das zerkleinerte Gemüse hinzufügen.

Die Masse solange unter ständigem Rühren braten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Die Gemüsemasse abkühlen lassen. Kräuter unterheben.

Kichererbsen zerdrücken und unter die abgekühlte Gemüsemischung rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse handtellergroße Bratlinge formen, dabei am besten die Hände mit Mehl bestäuben.

Die gemahlene Nüsse und Kerne in einer heißen Pfanne ohne Fett mit etwas kochendem Wasser übergießen, so dass eine dickflüssige Creme entsteht. Einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den ersten Bratling mit einer kleinen Menge Nusscreme bestreichen, den nächsten Bratling darauflegen und die Ränder festdrücken. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten. Dazu passt frischer Salat mit einem Joghurtdressing.