

Steckrüben-Eintopf nach dem Eintopf-Prinzip

Die Steckrübe ist vom Verein für Nutzpflanzenvielfalt als Gemüse des Jahres für 2017/2018 gewählt worden. Aus diesem Anlass hier ein handwerklich-puristisches Rezept, welches dem Eintopf-Prinzip folgt und ohne fertige Helferlein, wie Brühen oder Fonds auskommt. Das Eintopf-Prinzip besteht vor allem in dem gestaffelten Garprozess der Zutaten (siehe Zubereitung unten).

Zutaten

- 4 große Zwiebeln (u.a. für die Süße)
- 1 Steckrübe
- 6 Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Viertel von einem Knollen-Sellerie
- Wasser (Brühe wird nicht benötigt)
- Tofu, oder Koch-Fleisch oder Würstchen (nicht zu viel Fleisch, man soll die Steckrübe schmecken)
- 4 Zehen Knoblauch (kein Muss)
- Salz und Pfeffer
- Essig, z.B. Weißweinessig. Circa 2-2,5 Esslöffel. Hier muss man präzise abschmecken.

Zubereitung nach dem Eintopf-Prinzip

- alles kleinschnibbeln, das ist mit Abstand die meiste Arbeit bei Eintöpfen
- Gestaffelter Garprozess:
 - 1. Schritt: zuerst werden die Zwiebeln in Öl angedünstet, sie sollen am längsten garen um die Süsse rauszukitzeln
 - 2. Schritt (1 Stunde garen): ein Teil des Gemüses kann rein, wenn die Zwiebeln fertig gedünstet sind. Bei mir kommt hier meist der ganze Sellerie rein sowie ein Teil der Möhren (50%) und ebenfalls die Hälfte der Steckrüben. Wenn ihr mit Kochfleisch (Schwein oder Rind) arbeitet, kann diese auch gleich zu Anfang rein, damit es schön zart wird. Wichtig: Auffüllen mit Wasser, damit es auch kochen kann. Wasser ist das "Medium" des Eintopfes (oder auch Wein, z.B. beim Gulasch ;)).
 - 3. Schritt (20-30 Minuten Garzeit): jetzt kommt der Rest des Gemüses hinzu. Hier Staffeln ich wiederum nach Garzeit: zuerst die Steckrübe und einige Minuten später Möhren und die Kartoffeln. Jetzt kann auch der Knoblauch rein.
- Würzen und abschmecken (Essig, Salz, Pfeffer, evtl. Chili)
- Dann kommen Tofu und/oder Würstchen dazu

Wichtig ist es die richtige Menge Wasser reinzugeben. Das Gemüse muss komplett bedeckt sein, so dass es gut kochen kann und nicht anbrennt. Es darf aber auch nicht zu viel Wasser sein, sonst wird es zu wässrig. Richtig ist es, wenn man am Ende einen schön sämigen Sud hat, in dem das kurz gegarte Gemüse "badet". Das braucht einfach ein bisschen Erfahrung.

Etwas Senf passt meiner Meinung nach sehr gut zu den Würstchen bzw. dem Kochfleisch.