

## Rezepte fürs Kochen im Gusstopf „Dutch Oven“

### Boeuf Stroganoff

#### *Zutaten:*

15g getrocknete Steinpilze  
400 g Rinderfilet  
2 EL natives Olivenöl extra  
120 g Schalotten, in Ringen  
200 g braune Champignons  
Salz und Pfeffer  
1/2 TL Dijon-Senf  
5 EL Crème double  
frischer Schnittlauch

#### *Zubereitung:*

Steinpilze in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten einweichen. Unterdessen das Fleisch zunächst quer zur Faser in 5 mm breite Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Pilze aus dem Wasser nehmen und klein schneiden. Das Einweichwasser durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter in eine kleine Schüssel gießen und aufbewahren.

Im Dutch-Oven 1 Esslöffel Öl erhitzen. Die Schalotten darin bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten weich dünsten. Die Steinpilze mit dem Einweichwasser sowie die Champignons zufügen und alles weitere 10 Minuten dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit eingedickt ist. Dann das Gemüse auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Das restliche Öl in den Dutch-Oven geben und erhitzen. Das Fleisch, falls nötig portionsweise, zufügen und unter Rühren 4 Minuten rundum anbraten. Dann das Gemüse in den Dutch-Oven zurückgeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und Crème double in einer kleinen Schale verrühren und in den Dutch-Oven geben. Gut mit den anderen Zutaten vermengen und alles sanft erhitzen. Das fertige Gericht mit frischem Schnittlauch garnieren und mit Nudeln servieren.

### Chili con Carne

#### *Zutaten:*

400 g Rinder- oder Schweinehackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 kg geschälte Pelati  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
Chilischoten, falls gewünscht  
Würzen mit: Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Lorbeer, Olivenöl

#### *Zubereitung:*

Die Zubereitung des Lagerfeuer-Chilis beginnt mit dem Anbraten der gehackten Zwiebeln in reichlich Olivenöl, sobald die Pfanne auf dem Feuer Betriebstemperatur erreicht hat. Dann wird das Hackfleisch dazugegeben und in wenigen Minuten gut durchgebraten. Anschließend wird das Bratgut mit einem Schuss Rotwein aufgegossen und zunächst mit einer zurückhaltenden Menge Chilischoten angereichert. Als nächste Gemüseeinlage kommen dann die Bohnen hinzu, dann geschälte Tomaten und Mais. Das langsam köchelnde Chili stets gut umrühren und nach und nach mit Salz, Pfeffer und Chilipulver auf die gewünschte Würzstufe bringen.

## **Meeresfrüchte-Risotto**

### *Zutaten:*

1 EL natives Olivenöl extra  
55 g Butter  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
350 g Arborio-Reis  
1,25 l heisser Fischfond oder heisse Hühnerbouillon  
250 g gemischte küchenfertige Meeresfrüchte, vorzugsweise roh,  
z.B. Garnelen, Tintenfisch, Mies- und Venusmuscheln  
2 EL frisch gehackter Oregano  
Salz und Pfeffer  
50 g Parmesan

### *Zubereitung:*

Im Dutch-Oven das Öl mit 2 EL Butter mittelstark erhitzen. Den Knoblauch darin unter Rühren 1 Minute dünsten.

Dann die Hitze reduzieren, den Reis zugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen, bis er glasig wird.

Fond oder Bouillon nach und nach zugeben, dabei ständig rühren und weitere Flüssigkeit zugießen, sobald der Reis die vorangegangene Portion aufgenommen hat. Die Hitze so erhöhen, dass die Brühe leicht köchelt. Den Reis insgesamt etwa 20 Minuten kochen, bis er gar und cremig ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Meeresfrüchte und Oregano unterrühren. Den Risotto von den Kohlen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann die restliche Butter einrühren, den Käse unterheben und schmelzen lassen. Den fertigen Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren.

## **Risotto für 4 Personen**

### *Zutaten:*

4 Esslöffel Olivenöl  
1 mittelgrosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300g Risottoreis  
1.5 dl Weisswein  
7.5 dl Bouillon  
100g Parmesan oder Sbrinz

### *Zubereitung:*

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im heissen Öl andämpfen. Den Reis beugeben und kurz mitdämpfen bis er glasig wird. Mit Weisswein ablöschen und nach und nach die Bouillon beifügen. Den Risotto insgesamt etwa 20 Minuten köcheln lassen bis er gar und cremig ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat (Der Risotto sollte noch etwas „Biss“ haben).

Den Käse unterheben und schmelzen lassen.

Dem Risotto können Sie Steinpilze (getrocknete ca. ½ Std. einlegen), rote, grüne oder gelbe Peperoni begeben und so verschiedene Varianten ausprobieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Minestrone für 4 Personen

### Zutaten:

4 Esslöffel Olivenöl  
1 mittelgrosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Rüebli  
½ Sellerie  
1 Lauch  
100g Bohnen  
1.5 L Bouillon  
2 Kartoffeln  
100g Maccheroni  
Streuwürze, Salz und Pfeffer  
Parmesan nach belieben

300g Risottoreis  
1.5 dl Weisswein  
7.5 dl Bouillon  
100g Parmesan oder Sbrinz

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Rüebli in Würfel und die Sellerie in Scheibchen schneiden. Das Öl erhitzen und alles Gemüse ca. 5 Min. andämpfen. Anschliessen mit Bouillon ablöschen und rund 30 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Würfel schneiden und zusammen mit den Maccheroni in den Topf geben. Nochmals rund 20 Min. leicht köcheln lassen.

Mit Streuwürze, Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan (nach Belieben) begeben.

## Kaninchen-Ragoût für 4 Personen

### Zutaten:

1 kg Kaninchenfleisch  
1 TL Salz, etwas Pfeffer und etwas Mehl  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel  
¼ Sellerie  
50g Speckwürfel  
2 dl Rotwein  
3 dl Bouillon

### Zubereitung:

Das Fleisch in Ragoût-Stücke schneiden, dann würzen und das Fleisch im Mehl wenden.

Das Öl erhitzen und das Fleisch darin portionenweise goldbraun anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel fein hacken und den Sellerie in Würfel schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Speckwürfeln in den Gusseisentopf geben und leicht anbraten.

Mit Rotwein ablöschen und leicht einköcheln lassen. Anschliessend die Bouillon dazu giessen.

Nun das Fleisch wieder beifügen, den Deckel aufsetzen und auf kleinem Feuer ca. 2 Std. köcheln lassen. (Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht von den Knochen löst).

## **Polenta für 4 Personen**

### *Zutaten:*

300 g Maisgriess

1.5 L Wasser

Salz oder Bouillon

### *Zubereitung:*

Das Wasser zum Kochen bringen und das Salz oder die Bouillon begeben. Danach langsam den Mais einrühren. Es ist wichtig, dass man mit einer Holzgabel stetig umrührt, damit sich keine Klumpen bilden. Wenn sich die Polenta vom Topf löst, ist sie fertig und kann serviert werden. Die Kochzeit beträgt zwischen 45-60 Minuten.

### Tipp:

Servieren Sie die Gerichte direkt aus dem Gusstopf.

Unter [www.grillsportverein.de/grillrezepte](http://www.grillsportverein.de/grillrezepte) finden Sie weitere gluschtige Rezepte

En Guete!