

Brunswick Stew mit Mais-Brot

 happy-mahlzeit.com/2019/11/08/brunswick-stew-mit-mais-brot/

Zutaten für 8 Personen:

- 1 Huhn, ca. 2 kg
- 1 kg Schweineschulter
- ½ kg Rinderbrust oder Rinderschulter
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Brühwürfel, Rinder- oder Hühnerbrühe
- 1 Gemüsezwiebel
- 840 g dicke Bohnen aus dem Glas
- 180 g weiße Bohnen aus der Dose
- 750 g gelber Mais aus der Dose
- 45 g Butter
- 1200 g geschälte Tomaten aus der Dose
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerfleisch, Schweineschulter und Rinderbrust (gewürfelt) in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und bei geringer Hitze für 3 Stunden köcheln lassen. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, von Knochen befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Fleischbrühe abkühlen lassen und das Fett von der Oberfläche abschöpfen.

2 Liter der Fleischbrühe in einen großen Topf geben. Die Kartoffeln würfeln, mit Brühwürfeln zur Fleischbrühe geben, zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen.

Zwiebel schneiden und mit dicken Bohnen, weißen Bohnen und Mais in den Topf geben. Erneut aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln gar kochen. Die Hitze verringern. Butter, geschälte und gehackte Tomaten und das vorgekochte Fleisch hinzugeben und alles weitere 30 Minuten kochen lassen, dabei öfter umrühren. Bei Bedarf noch Brühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brunswick Stew heiß und mit frischem Mais-Brot servieren.

Zutaten für das Mais-Brot:

Ergibt 12-16 Stücke

- 1 Ei

- 250 ml Buttermilch
- 50 g Butter
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 120 g feines gelbes Maismehl, Polenta
- 150 g Mehl

Zubereitung:

Die Butter schmelzen. Das Ei in eine Schüssel schlagen, Buttermilch und geschmolzene Butter dazugeben und verquirlen. In einer separaten Schüssel Salz, Zucker, Backpulver, Natron, Maismehl und Mehl vermengen. Nun die Flüssigkeit hineinschütten und nur kurz rühren, bis sich die Zutaten gerade so vermischt haben.

Den Teig in runder (18-20cm) oder eckiger (20-23cm) eingefetteter Kuchenform ca. 25 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.

Das Brot kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit dem Brunswick Stew servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: WDR - Der Vorkoster vom 16.11.2018

Episode: Lust auf Eintopf