

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

# SCHMORGERICHTE

*Heiß geliebte  
Seelenwärmer*



**GU**

# DAS PRINZIP: SCHMOREN

## FLÜSSIGKEIT

Die nötige Saftigkeit und viel Geschmack bringen Weiß- oder Rotwein, Apfelsaft oder Cidre, Bier oder gehackte Tomaten.

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

Frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze – auch die am besten frisch gemörsert oder gemahlen – geben noch mehr Geschmack. Für den Frischekick sorgt Bio-Zitrusschale.

## DECKEL DRAUF

Damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampft und alles saftig bleibt, immer zugedeckt schmoren. Im Backofen kann als Ersatz Alufolie verwendet werden.

## RÖSTAROMEN

Für mehr Aroma die Zutaten vor dem Schmoren gut anbraten, am besten in Öl, in einer Butter-Öl-Mischung oder in Butterschmalz.



## PREISWERTE STÜCKE

Am besten gelingen Ragout und Co. mit Stücken, die Sehnen, Muskeln und Fett enthalten. Diese »schmelzen« beim Schmoren und machen das Fleisch zart und saftig. Ideal: Hals, Wade, Schulter, Keule.

# SO GEHT'S: IM BACKOFEN



**1** 1 Stück Schweinebraten ohne Knochen (Hals oder Schulter, ca. 1 kg, ersatzweise Rind oder Lamm) mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und 2 EL Olivenöl einreiben und in einen Schmortopf legen. Den Backofen auf 220° vorheizen.



**2** Den Braten im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis er gebräunt ist. Dann 300 ml trockenen Weißwein angießen, 6 geschälte Knoblauchzehen und 2 Lorbeerblätter hinzufügen. Die Hitze auf 140° reduzieren und den Deckel auflegen.



**3** Den Braten weitere 1,5–2 Std. (Rind und Lamm 2–2,5 Std.) garen. Dabei immer mal wieder den Deckel abnehmen und den Braten mit Wein begießen. Falls die Flüssigkeit im Topf zu sehr einkocht, noch etwas Wein oder Wasser dazugeben.



**4** Den fertigen Braten – er muss sich mit einer Fleischnadel leicht einstechen lassen – aus der Sauce heben, in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Sauce sieben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und in die Sauce legen.

# TOPF & CO.

## SCHMORTOPF AUS GUSSEISEN

Das bevorzugte Material der meisten Schmortöpfe. Gusseisen speichert die Hitze ideal und hält sie lange, außerdem ist es robust und haltbar. Die meisten Töpfe sind emaillebeschichtet und für alle Herdarten sowie den Backofen geeignet.



## SCHMORTOPF AUS EDELSTAHL

Es gibt auch Schmortöpfe aus Edelstahl mit einem besonderen »Sandwich«-Topfboden, der die Wärme gut hält. Manche haben einen Glasdeckel. Edelstahl ist leicht zu reinigen und rostfrei. Die Töpfe sind leichter als Gusseisentöpfe, aber etwas komplizierter in der Hitzeregulierung.

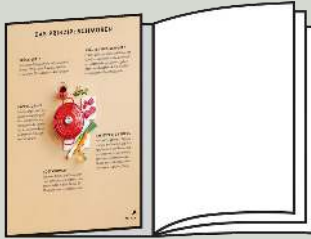
## RÖMERTOPF & TAJINE

Der ovale Römertopf wird aus Ton hergestellt, hat einen ebenfalls tönernen Deckel, muss vor dem Benutzen gewässert werden und gibt dann beim Garen Feuchtigkeit ab. Er eignet sich nur für die Zubereitung im Backofen. Ähnlich funktioniert eine Tajine, traditionell aus gebranntem Ton und auf dem Feuer eingesetzt. Moderne Tajines aus Gusseisen und/oder Keramik eignen sich auch für die Herdplatte.

# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

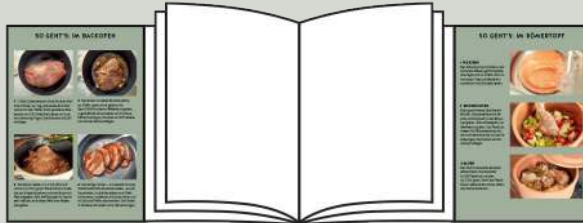
DAS PRINZIP:  
SCHMOREN



GARZEITEN-  
TABELLE



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
IM BACKOFEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
IM RÖMERTOPF

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



## 06 HAUPTSACHE FLEISCH & GEFLÜGEL



## 26 HAUPTSACHE GEMÜSE



## 40 VEGGIE AUS DEM SCHMORTOPF

04 DIE AUTORIN

05 RINDERRAGOUT MIT 5 ZUTATEN

18 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 4 Std. Garen • Pro Portion ca. 490 kcal, 31 g E, 27 g F, 9 g KH

# OCHSENSCHWANZRAGOUT

## KLASSISCH ITALIENISCH

1 Zwiebel  
2 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
2 kg Ochsenchwanz (in Stücken)  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
400 ml Rotwein  
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
¼ TL Chiliflocken  
2 TL Kakaopulver  
1 Prise Zimtpulver

### GUT ZU WISSEN

Ochsenchwanz wird nicht oft angeboten, also besser beim Metzger vorbestellen.

- 1 Die Zwiebel und die Möhren schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Die Ochsenchwanzstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und die Ochsenchwanzstücke darin portionsweise rundherum gut anbraten, wieder herausheben. Wenn alle Stücke gebraten sind, die Zwiebel und das Gemüse im Bratfett unter Rühren andünsten. Den Rotwein dazugießen und kräftig aufkochen lassen. Die Tomaten unterrühren, mit den Chiliflocken und Salz würzen.
- 3 Die Ochsenchwanzstücke wieder einlegen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt 3,5–4 Std. schmoren, bis das Fleisch beginnt, von den Knochen zu fallen. Dabei ab und zu durchrühren und bei Bedarf etwas Wasser angießen.
- 4 Zum Schluss das Kakaopulver und den Zimt unterrühren, das Ragout abschmecken und servieren. Dazu schmeckt Brot, Kartoffelpüree oder Kürbis-Kartoffel-Püree.





# OSSOBUCO

## MAL ORIENTALISCH GEWÜRZT

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)  
250 ml trockener Weißwein (ersatzweise Fleischbrühe)  
1 Aubergine  
400 g Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 große Zwiebel  
1 Bund Koriandergrün  
1 Bund Petersilie  
4 große Scheiben Kalbshaxe (mit Knochen, à ca. 250 g)  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL gemahlener Koriander

**1** Den Safran zerkrümeln und in den Wein rühren. Die Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Aus den Tomaten die Stielansätze ausschneiden. Die Tomaten in eine Schüssel legen, mit kochend heißem Wasser begießen und kurz ziehen lassen. Abschrecken, häuten und klein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 1 EL Kräuter beiseitestellen, den Rest fein hacken.

**2** Die Kalbshaxenscheiben mit einem feuchten Tuch abwischen und dabei alle Knochensplinter entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Kalbfleischscheiben darin bei großer Hitze auf beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen.

**4** Die Auberginenwürfel in den Topf geben und im Bratfett anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Die Tomatenwürfel und den Safran-Wein unterrühren. Die Sauce mit Paprika, Kreuzkümmel und Koriander würzen und leicht salzen. Die Fleischscheiben wieder einlegen, den Deckel auflegen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. schmoren.

**5** Das Ossobuco auf Teller verteilen, mit den beiseitegestellten Kräutern bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.



# WEISSE BOHNEN MIT FENCHEL UND SALSICCIA

## AUS ITALIEN

250 g getrocknete weiße Bohnen  
2 Salsicciawürste (ca. 250 g)  
2 TL Fenchelsamen (ersatzweise 1 TL Anissamen)  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Fenchel (mit viel Grün)  
½ Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer

- 1 Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.
- 2 Dann die Bohnen abtropfen lassen. Die Wurstmasse aus den Häuten drücken und in kleine Stücke teilen. Die Fenchelsamen im Mörser andrücken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 3 Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, den Fenchelsamen und den Wurststücken unter Rühren anbraten, bis die Wurst nicht mehr roh aussieht. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. 600 ml Wasser angießen und alles gut verrühren. Die Bohnen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, bis sie fast weich sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben.
- 4 Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken.
- 5 Den Fenchel mit der Zitronenschale unter die Bohnen rühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 30 Min. garen, bis der Fenchel bissfest ist und die Bohnen weich sind. Den Bohnentopf abschmecken und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

# KOHLROULADEN MIT LINSENFÜLLUNG

## WÜRZIGER GENUSS

200 g rote Linsen

Salz

1 Kopf Spitzkohl

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)

2 Frühlingszwiebeln

3 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne

1 Bio-Limette

1 Ei

1 TL scharfes Currypulver

2 EL Öl

200 ml Gemüsebrühe

### AUSSERDEM

Küchengarn (ersatzweise Zahnstocher)

**1** Die Linsen mit knapp 400 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind. Auf der abgeschalteten Herdplatte nachziehen und abkühlen lassen.

**2** Vom Spitzkohl vorsichtig 15 Blätter ablösen. In einem Schmortopf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kohlblätter darin ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen, bis sie biegsam sind. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. 3 Blätter sehr fein hacken.

**3** Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün klein schneiden. Erdnusskerne fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen.

**4** Die gehackten Kohlblätter mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Erdnusskernen, Limettenschale und dem Ei zu den Linsen geben. Alles gründlich vermischen und mit dem Currypulver und Salz abschmecken. Die Masse auf den Spitzkohlblättern verteilen. Die Kohlblätter aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.

**5** Das Öl im Schmortopf erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten. Die Brühe angießen und die Rouladen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit den Kohlrouladen auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



# GARZEITENTABELLE

*Wer in der Küche selbst kreativ werden will, findet hier die ungefähren Garzeiten der Hauptzutaten für feine Gerichte aus dem Schmortopf.*

LEBENSMITTEL	GARZEIT	BESONDERHEIT
<b>Fleisch</b>		
Lammbraten (ca. 1 kg)	2–2,5 Std.	1–2-mal wenden
Rinderbraten (ca. 1 kg)	2–2,5 Std.	1–2-mal wenden
Schweinebraten (ca. 1 kg)	1,5–2 Std.	1–2-mal wenden
Huhn in Stücken	40–50 Min.	1-mal wenden
Rinderragout	2,5–3 Std.	mehrmals umrühren
Lammragout	1–1,5 Std.	mehrmals umrühren
Schweineragout	1–1,5 Std.	mehrmals umrühren
Ochschwanz	3,5–4 Std.	mehrmals umrühren
<b>Hülsenfrüchte</b>		
Bohnen	2,5–3 Std.	mind. 8 Std. Quellen
Kichererbsen	2,5–3 Std.	mind. 8 Std. Quellen
Linsen	30–40 Min.	ohne Quellen
<b>Sonstiges</b>		
Getreidekörner	1 Std.	ohne Quellen
Sauerkraut	1 Std.	



# BEILAGEN

## BROT

Ob knuspriges Baguette, weiches Fladenbrot, Ciabatta oder Tortillas – Brot in seinen vielen Varianten passt immer zu Schmorgerichten.

## NUDELN

Je nach Rezept und persönlicher Vorliebe können Bandnudeln, Spätzle oder kurze Nudeln dazu serviert werden. Passen vor allem zu Schmorgerichten mit Fleisch.

## REIS

Der perfekte Begleiter für asiatisch angehauchte Gerichte, aber auch zu Schmorgerichten mit Gemüse und Fisch passt er perfekt.



## KARTOFFELN

Entweder als Salzkartoffeln oder zu feinem Püree gestampft – eventuell auch mit Sellerie oder Kürbis gemischt.

## BULGUR, COUS-COUS, POLENTA

Diese Beilagen sind leicht und schnell zubereitet und passen besonders gut zu Gemüsegerichten, aber auch zu Fleisch.

## SALAT

Ob Blattsalat oder auch Salate aus Ofengemüse wie Blumenkohl – als frische Beilage zu Schmorgerichten immer eine gute Wahl.



# SO GEHT'S: IM RÖMERTOPF

## 1 WÄSSERN

Den Römertopf samt Deckel in das mit kaltem Wasser gefüllte Spülbecken legen und ca. 30 Min. darin ruhen lassen. Topf und Deckel herausnehmen und abtropfen lassen.



## 2 EINSCHICHTEN

Klein geschnittenes Gemüse wie Möhren, Staudensellerie und Paprika mit Knoblauch in den Römertopf geben. 150 ml Flüssigkeit, z. B. Weißwein angießen. Das Fleisch (in diesem Fall Hühnerschenkel) würzen und nebeneinander auf das Gemüse legen. Den Deckel vom Römertopf auflegen.



## 3 GAREN

Den Topf in den kalten Backofen (Mitte) stellen. Den Backofen auf 200° schalten und alles ca. 2 Std. garen. Damit das Fleisch bräunt, während der letzten 15 Min. den Deckel entfernen.



# 1 SCHMORTOPF – vielfältiger Genuss



Slow-Food für die Seele!

Wiener Saftgulasch, Veggie-Bolognese, Geschmorte Tomaten mit Tintenfisch oder Wirsingpäckchen mit Kartoffel-Speck-Füllung. Vom einfachen Schmorklassiker bis hin zum kreativen vegetarischen oder veganen Gericht – (nicht nur) für die kalte Jahreszeit.

**Köstliche Rezepte aus dem Schmortopf  
zum Schwelgen und Genießen.**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9062-8



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)