

Tscholent - ein jüdischer Eintopf

Gerade wenn ich weiß, dass ich in der kommenden Woche nicht viel Zeit um Kochen haben werde, bereite ich diesen Eintopf schon am Sonntag vor. Ideal ist es, einen schweren Topf zu verwenden, der auch in deinen Backofen passt. Aber erfahrungsgemäß funktioniert es auch gut mit einem normalen Kochtopf und einer Auflaufform.

Also wenn ihr den perfekten deftigen Eintopf sucht, der euch in einer herbstlichen windigen Woche wärmt, lohnt es sich dieses Rezept auszuprobieren!

Zutaten für 5-7 Portionen

TIPP: Einen Tag vor der Zubereitung bitte daran denken, die Hülsenfrüchte einzuweichen. Benutzt dazu gerne eure bevorzugten Hülsenfrüchte bzw. das, was ihr gerade Zuhause habt.

| | | |
|---|---|--|
| Jeweils ca. ½ Tasse: - Emmer/ Kamut/ anderer dickkörniges Getreide - Weiße Bohnen - Kidneybohnen - Kichererbsen | | Alles in einer großen Schale mit reichlich Leitungswasser ca. 12 Stunden einweichen. |
| 3 Zwiebeln | - klein geschnitten | 2 EL Sojasauce oder Alternative |
| 3 Knoblauchzehen | - in dünne Scheiben geschnitten | 2 EL Tomatenmark |
| 4-6 Kartoffeln | - gewürfelt | Gewürze wie: Lorbeerblätter, Piment, Kurkuma (ca. 1 TL), Paprika (ca. 2 EL), etwa Zimt |
| Ca. 300 g Hokkaido Kürbis | - mit der Schale in 2x2 cm große Würfel geschnitten | |
| 3 EL Pflanzenöl | (Brat/ Raps/ Oliven) | Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| Optional: 300 g Tofu | - in grobe Stücke geteilt | Etwas Thymian frisch/ trocken |

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln ca. 5 Minuten rösten, dazu Knoblauch geben und weitere 1-2 Minuten anbraten.
2. Kartoffeln, Kürbis und die eingeweichte Hülsenfrüchte-Getreide-Mischung in den Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Gewürze, Soja, Tomatenmark, Dattel- oder Zuckerrübensirup und ggf. Tofu hinzufügen, Topf abdecken und bei mittlerer Hitze 1-1,5 h Stunden kochen lassen.
4. Backofen auf 100-110° C erhitzen und den Topf (wenn er für den Backofen geeignet ist!!!) für 4-5 Stunden hineinstellen. Danach den Ofen ausstellen und den Eintopf in der Resthitze für weitere 1-2 Stunden ziehen lassen.

* Alternativ: Den Topfinhalt nach dem Kochen vorsichtig in eine Auflaufform geben und mit einem Glas Wasser angießen. Die Form mit einer anderen Form oder mit ein paar großen Kohlblättern abdecken und für 3-4 Stunden bei 100-110°C backen lassen.