



CHRISTOPH HAGEMEIER

ALLEMANNISCHER PFUNDSTOPF

EIN GAR KÖSTLICH MITTELALTER- REZEPT FÜR GROSSES UND KLEINES LAGERVOLK

Kurzbeschreibung:

Sehr einfaches aber schmackhaftes Gericht nach Original-Überlieferung aus dem frühen Mittelalter. Im Kessel über dem Lagerfeuer zu kochen.

Kategorie / Umfang:

Kochen & Backen / 2 Seiten

Zeitraumen:

Zubereitungszeit für alles ca. 3 Stunden (Achtung: hauptsächlich Garzeit!)

Gruppengröße / Mitarbeitende:

Die Menge reicht für 8 bis 10 Personen. Es sollten 2 Mitarbeitende das Schnibbeln und das Feuer beaufsichtigen. Die Mengen können nach oben hin angepasst werden.

Material:

1x Kochfeuer, 1x Dreibein mit höhenverstellbarer Kette, 1x Kochkessel, 1x langer Kochlöffel, Küchenmesser zum Schnippeln, Scheidbrettchen, Schüsseln für Zutaten

Zutaten:

500 g Zwiebeln, 500 g Äpfel, 500 g roher Schinken (am Stück!), 1 halber Liter Apfelsaft, Pfeffer zum Abschmecken

Vorbereitungsaufwand:

mittel: Feuer vorbereiten, Zutaten bereitstellen, Zubereitung beaufsichtigen

Erstveröffentlichung:

Jungsharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 212

Und so geht's

Dieses einfache Rezept kommt der Zeit entsprechend (ca. 6. Jahrhundert) ohne Kartoffeln, neuzeitliche Gewürze und Kochhilfsmittel aus. Die Zutaten scheinen auf den ersten Blick nicht zusammen zu passen. Ist das Gericht jedoch fertig, hat man ein leckeres, deftiges Essen.

Die Zubereitung ist wirklich leicht:

Die Zwiebeln schälen und in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schnippeln. Die Schale kann dran bleiben. Mittlerweile knistert das Feuer und der Topf hängt drüber. Die geschnittenen Zutaten in den Topf geben und mit dem halben Liter Apfelsaft aufgießen und durchrühren. Das Schinkenstück mit dazugeben. Am besten so unterheben, dass es vom „Gemüse“ bedeckt ist. Das war es schon. Jetzt muss das Ganze ca. 2,5 Stunden kochen. Bitte regelmäßig beaufsichtigen und

umrühren. Das Gericht kocht in der Zeit ein. Sollte es „trocken“ werden, einfach noch etwas Apfelsaft nachgießen. Nach 2,5 Stunden entnimmt man das Schinkenstück. Es hat die Farbe von rot zu „weiß“ gewechselt. Jetzt wird der Schinken auch in kleine, mundgerechte Würfel zerteilt. Wieder zurück in den Topf geben und das Ganze gut verrühren. Noch etwas köcheln lassen (5 bis 10 Minuten) und mit Pfeffer abschmecken. Fertig!

Dazu passt gut Stockbrot. Guten Appetit!



Foto: jala / photocase.com