

Die Trockenfrüchte über Nacht mit dem Tee einweichen. Ofen auf 160 Grad vorheizen, Gas Stufe 3. Kleine Kastenform mit Backpapier auslegen. Vollgesogenen Trockenfrüchte mit Mehl, Backpulver, Zucker, Gewürzen, und Ei mischen, in die Form geben. Ca. 60 Minuten backen. Mit gesalzener Butter bestrichen servieren.

Welsh cakes - Walisische Kekse

225 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Gewürze (Zimt, Nelken, Kardamom...), 100 g Butter oder Margarine, 75 g Puderzucker, 75 g Korinthen, 1 verquirltes Ei, 1 TL heller Sirup

Mehl, Backpulver, Gewürze und Butter/ Margarine zu einem krümeligen Teig verarbeiten; Zucker und Korinthen zufügen.

Ei und Sirup unterrühren und zu einem festen Teig kneten.

Auf einer bemehlten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise Durchmesser 9 cm ausstechen. Bei Mittelhitze backen (Umluft ca. 160 Grad, Gas Stufe 3).

Einmal wenden. Die Kekse sollte hellbraun sein aber noch ein wenig weich in der Mitte. Heiße Kekse großzügig mit Puderzucker bestäuben. Schmecken am besten frisch gebacken; können aber bis zu 10 Tage möglichst luftdicht aufbewahrt werden.

Clotted Cream

...kann man auch fertig kaufen. Das klassische Rezept bedeutet, dass man die Sahne etwa 12-13 Stunden bei 85 Grad im Ofen backen lässt. Dieses Rezept hier funktioniert auch wunderbar und dauert nur etwa 2-3 Stunden.

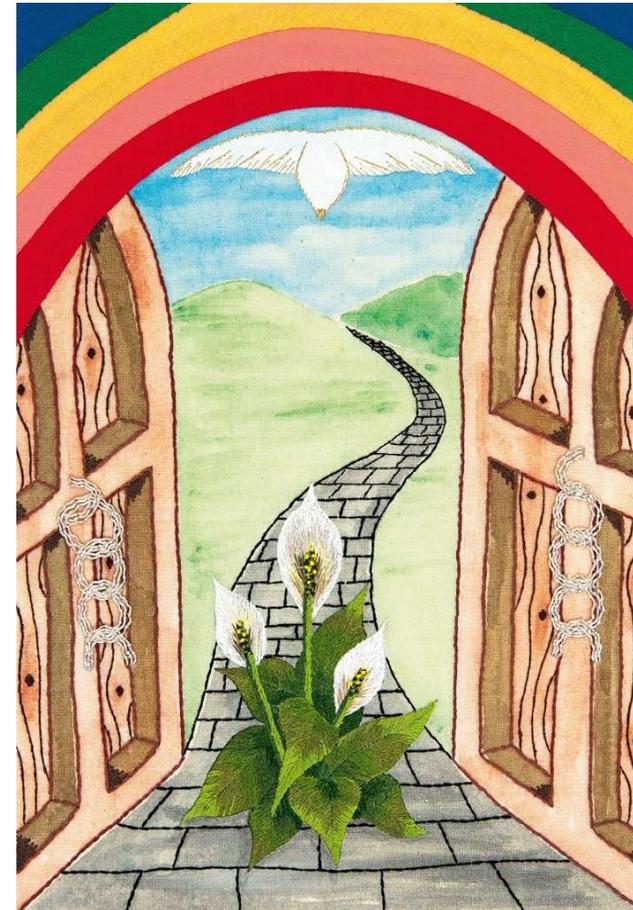
Einfach: 1 Liter Bio-Sahne, nicht pasteurisiert, nicht homogenisiert (Bio-Laden) – Rest kann weiterverwertet werden.

Die Sahne in einen möglichst großen flachen Topf geben, so dass sie etwa 3 cm hochsteht. Topf in einen größeren Topf geben, der mit Wasser gefüllt ist.

Im Wasserbad etwa 2-3 Std. köcheln lassen, bis sich eine gelbliche, blasige Schicht gebildet hat. Abkühlen lassen, dann mehrere Stunden im Kühlschrank lassen. Schicht abheben, dabei kommt automatisch auch etwas flüssige Sahne mit in das Rührgefäß, aufschlagen. Fertig!



Weltgebetstag 2022



„Zukunftsplan: Hoffnung“

Rezepte aus England, Wales und Nordirland

KURZE EINFÜHRUNG ZUR KÜCHE

Die Küche Großbritanniens genießt keinen guten Ruf, obwohl es auch hier einige sehr leckere Gerichte gibt. Wegen des feuchten Klimas sind die traditionellen Speisen oft gemütlich und wärmend. Aufläufe und *dumplings* (Knödel, oft gefüllt), heiße Pasteten und süße Puddings sind seit Jahrhunderten beliebt. Andere Gerichte wie z.B. *Fish and Chips* wurden von Flüchtlingen und Siedlern aus anderen Ländern eingeführt und gelten heute als fester Bestandteil der nationalen Identität.

Heißgetränke sind English-Breakfast- oder Earl-Grey-Tee und auch Kaffee.

Das Bierbrauen und -trinken hat eine lange Tradition. Viele gesellschaftliche Aktivitäten finden in den örtlichen Pubs statt. Hier trifft man sich, um bei einem *pint* (ein Glas Bier) zu verweilen. Neben verschiedensten Sorten Bier wird oft auch Cider gezapft und es werden Snacks gereicht.

Häufig gibt es auch Livemusik.

SUPPEN

Green Pea Soup with Mint / Erbsensuppe mit Minze (4 P.)

300 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren), 1 Zwiebel, Butter, 750-1000 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1 TL getrocknete Minze, 1/2 Bund frische Minze, Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln und in der zerlassenen Butter andünsten. Die Erbsen (tiefgefrorene nicht auftauen) und die getrocknete Minze dazu geben. Die Brühe hinzugeben und aufkochen. Einige Minuten köcheln bis die Erbsen weich sind. Achtung nicht zu lange, damit die Erbsen ihre frische Farbe nicht verlieren. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und die Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter frischer Minze bestreuen.

Tomato Soup with Mint / Tomatensuppe mit Minze (4 P.)

1 Stange Porree, 2 Stangen Sellerie, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl
3 EL Butter, 750 g reife Tomaten, 1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe, 750 ml Gemüsebrühe, Tomatenmark, Minze, Salz, Pfeffer

2

GEBÄCK UND NACHSPEISEN

Scones (16 Stück)

300 g Mehl, 2 EL Zucker, 2 TL Backpulver, ½ TL Salz, 70 g kalte Butter in Stücke, 150 ml Milch, etwas Milch zum Bestreichen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Milch dazu gießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

Teig ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (ca. 5 cm Ø) ca. 16 Scones ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Milch bestreichen. Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des Ofens. Scones herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, lauwarm oder kalt servieren.

Apple-Crumble / Apfel-Streusel-Dessert (4 P.)

3 Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 20 g Rohrzucker, Zimt
100 g Butter, 100 g Rohrzucker, 100 g Mehl, 50 g Haferflocken, Salz, Zimt

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen und in eine gefettete Auflaufform oder kleine Gläschen füllen. Butter in Flocken mit dem Mehl, Haferflocken, Zucker, 1 Prise Salz und Zimt verkneten. Mit den Fingern zu Streusel zerpfücken und auf den Äpfeln verteilen.

Bei 165 Grad Umluft etwa 25 Minuten backen. Kann lauwarm oder kalt gegessen werden. Lecker ist dazu Eis oder Vanillesoße.

Statt Äpfeln kann jedes andere Obst verwendet werden.

Bara brith – walisisches Teebrot

200 g gemischte gehackte Trockenfrüchte, 150 ml schwarzer Tee, (kräftig; z.B. Welsh Tea oder English breakfast tea), 125 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Messerspitze gemischte Gewürze (Nelke, Kardamom, Zimt...), 100 g brauner Zucker, 1 Ei

11

Anglesey Eggs / Kartoffel-Eier-Auflauf (4 P.)

750 g Kartoffeln, Milch, Butter, Muskatnuss, 2 Stangen Lauch
für die Käsesauce: 2 EL Butter, 3 EL Mehl, 300 ml Porreewasser mit
Milch ergänzt, 80 g geriebener Cheddar, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 4-6
hart gekochte Eier

Kartoffeln kochen, mit Kartoffelstamper zerstampfen, Milch hinzugießen
bis ein cremiger Kartoffelbrei entstanden ist. 1 EL Butter hineingeben,
mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Porree klein schneiden
in etwas Wasser weichkochen. Wasser auffangen und Porree unter den
Kartoffelbrei mischen.

Für die Käsesauce Butter zerlassen und Mehl einrühren, unter
langsamem Gießen die Flüssigkeit hinzugeben (bis die Sauce eine
cremige Konsistenz hat). Kurz köcheln, immer wieder umrühren, den
Käse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Eine Auflaufform fetten, eine Lage von dem Püree hineingeben, die Eier
halbieren und in das Püree betten, mit dem restlichen Püree bedecken
und die Käsesauce darüber gießen. Bei 180 Grad im Backofen 20
Minuten überbacken.
In den letzten paar Minuten den Grill einschalten.

Welsh Onion Cake / Walisischer Zwiebelkuchen (4-6 P.)

1 kg Kartoffeln, 500 g Zwiebeln, 100 g Butter, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben
schneiden, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Auflaufform fetten und
abwechselnd Kartoffeln und Zwiebeln schichten, jede Lage salzen und
pfeffern. Mit einer Lage Kartoffeln abschließen, reichlich Butterflöckchen
darauf verteilen und bei 200 Grad im Backofen ca. 1 Stunde backen (bis
Kartoffeln und Zwiebeln
weich sind).

Sellerie, Porree und Zwiebel putzen und klein schneiden. Butter und Öl
zusammen erhitzen, Gemüse anbraten bis die Zwiebelstücke glasig
sind. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und häuten, grob
würfeln. Mit Lorbeerblatt und zerdrückter Knoblauchzehe zum Gemüse
geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Die Brühe angießen und
weitere 15 Minuten köcheln. Mit Pfeffer, Salz und Tomatenmark
abschmecken und mit gehackter Minze servieren.

Gloucester Cheese Soup / Käsesuppe aus Gloucester (6 P.)

1 Möhre, 1 Stange Lauch, 1 Stange Sellerie, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 4 EL
Butter, 2 EL Mehl, 1 1/2 l Gemüsebrühe, 200 g geriebenen Cheddar, 200
ml Sahne, 2 Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Zweig Thymian,
1 Lorbeerblatt, gehackte Petersilie

Zwiebel, Möhre und Kartoffel schälen und würfeln. Lauch und Sellerie
kleinschneiden. Butter zerlassen, Kartoffel, Möhre und Zwiebel an-
braten. Lauch und Sellerie dazugeben. Mehl über das Gemüse stäuben,
kurz anschwitzen. Die Brühe langsam dazu gießen. Thymian, Petersi-
lienstängel und Lorbeerblatt zusammenbinden und in die Suppe geben.
Die Suppe köcheln, bis das Gemüse gar ist. Thymian, Petersilie und
Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren, etwa 150 g vom Käse ein-
rühren und schmelzen lassen. Sahne hinzufügen, wenn der Käse
komplett geschmolzen ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe
in Teller füllen und mit dem restlichen Käse und der gehackten Petersilie
bestreuen.

SNACKS

Egg Salad and Watercress Sandwiches / Sandwiches mit Eiersalat und Brunnenkresse (4 Sandwiches)

4 hart gekochte Eier, 3 EL Mayonnaise, 1 TL Senf, 8 Scheiben
Sandwich-Toast, etwas Butter, Brunnenkresse

Eier würfeln, mit Senf und Mayonnaise vermischen. 4 Scheiben Toast
dünn mit Butter bestreichen und mit Brunnenkresse belegen. Einen
guten EL Eiersalat darauf verteilen. Die restlichen Brotscheiben
darauflegen und die Sandwiches diagonal durchschneiden.

Yorkshire-Pudding

2 Eier, 125 g Mehl, 300 ml Milch, Salz

Die Eier aufschlagen und das Mehl unterrühren, leicht salzen und die Milch langsam dazu geben, bis ein Pfannkuchenteig entstanden ist. Als Beilage wird der Teig in einer Auflaufform in zerlassenem Rinderfett oder Schmalz bei 200 Grad 20 Minuten gebacken

Toad in the Hole / Würstchen im Teig (4 P.)

Teig für Yorkshire-Pudding, 2 EL Schmalz oder Öl, 4 Bratwürste

Ofen vorheizen auf 200 Grad. Eine dünne Schicht Teig in eine Auflaufform gießen (in der Form sollen später alle Würste genug Platz haben und nicht zu dicht liegen). Im Backofen ca. 5 Minuten backen, damit der Teig ein wenig fest wird.

Schmalz erhitzen und die Bratwürste rundum kurz anbraten. Auf den vorgebackenen Teig die Würste legen und den restlichen Teig darüber gießen. Mindestens 30 Minuten, backen bis sich der Teig bräunt und etwas aufbläht.

Welsh Rabbit / Käsetoast (2 P.)

4 EL Butter, 4 EL Bier (Ale), 2 Handvoll geriebener Cheddar, 4 Scheiben Toastbrot, Salz, Pfeffer

Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und das Bier dazu geben, etwas pfeffern und salzen, warten bis es anfängt zu köcheln. Den geriebenen Käse langsam einstreuen (nur so viel, dass eine dicke Käsecreme entsteht) und den Käse schmelzen. Die Toastscheiben toasten und mit Butter bestreichen. Die Käsecreme darauf verteilen und gerne kurz unter den Grill legen.

Cucumber Sandwiches / Gurkensandwiches (4 Sandwiches)

8 Scheiben Sandwich-Toast, 1/2 Salatgurke, weiche Butter, Salz

Gurke dünn hobeln, salzen und über einem Sieb ca. 30 Minuten abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Alle Toastscheiben

für die Sauce: 400 ml geschälte, stückige Tomaten aus der Dose 1 Zwiebel, Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 EL geriebener Ingwer, 1 EL zerdrückter Knoblauch, 250 ml Kokosmilch, 1 TL Garam Masala, frischer Koriander (nach Geschmack)

Für die Marinade alle Zutaten miteinander verrühren. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Fleisch in der Marinade über Nacht im Kühlschrank einlegen.

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Das Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Etwa 8 Minuten lang backen und dann aus dem Ofen nehmen. Für die Sauce die Zwiebel würfeln. Öl erhitzen, die Zwiebel glasig braten, Tomaten und Tomatenmark dazugeben, gut verrühren und etwas Wasser angießen damit es nicht ansetzt, köcheln auf kleiner Hitze. Knoblauch und Ingwer unterrühren und die Kokosmilch angießen. Fleisch in die Sauce geben und durchziehen lassen. Zuletzt das Gran Masala dazugeben. Wichtig! nicht mehr kochen. Vor dem Servieren mit gehacktem Koriander bestreuen.

VEGETARISCH

Christmas Nut Roast / Nussbraten (4 P.)

400 g Nüsse (Mandeln, Cashew-, Hasel- und Walnüsse), 250 g Linsen, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Worcestershire Sauce, Olivenöl, 150 g Brotkrümel, 125 ml Rotwein, 2 TL Kräuter der Provence, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Wasser

Nüsse grob hacken, Zwiebeln würfeln. In einem Topf die Hälfte der Zwiebeln mit Linsen und Lorbeerblatt (so viel Wasser wie auf der Linsenpackung empfohlen wird) weichkochen. Topf vom Herd nehmen und Lorbeerblatt entfernen, verbliebenes Wasser abgießen. Die Linsen zerstampfen, die Nüsse dazugeben alles mit Worcestershire Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Öl erhitzen, die restlichen Zwiebeln anbraten, Brotkrümel unterrühren, Rotwein angießen und mit gehacktem Knoblauch und Kräutern würzen. Die Eier verschlagen, mit den Linsen untermischen.

In eine Kastenform geben und bei 170 Grad etwa 45 Minuten backen.

dazugeben. Tomatenmark unterrühren und Mehl darüber streuen, mit Brühe und Guinness ablöschen. Einmal aufkochen, Thymian, Lorbeer, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen. Zugedeckt ca. 45 Minuten auf kleiner Hitze schmoren.

Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nach den 45 Minuten beides zum Fleisch geben, weitere 30 Minuten schmoren. Thymianzweige und Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Cawl / Walisischer Eintopf (4-6 P.)

1 Lammschulter, 2 gr. Zwiebeln, 100 g Speck, 1-2 Pastinaken, 250 g Möhren, 1 Steckrübe, 1/2 Weißkohl, 500 g Kartoffeln, 3 Stangen Sellerie, 4 Stangen Porree, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Petersilie, Ringelblumen (zum Garnieren)

Lammschulter in einem großen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Eine Zwiebel vierteln, Speck würfeln beides zusammen mit den Lorbeerblättern dazugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 1,5 Stunden kochen. Möhren, Pastinaken und Steckrübe würfeln, den Weißkohl hobeln nach den 1,5 Stunden dazugeben. Sellerie klein schneiden, eine Zwiebel in Ringe schneiden und Kartoffeln würfeln, nach 30 Minuten in den Topf geben und weitere 20 Minuten mitkochen. Porree in Ringe schneiden. Lammschulter aus der Brühe nehmen und prüfen ob das Fleisch gar ist. Porree in der Brühe 5 Minuten garen. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch in Scheiben schneidend zurück in den Topf geben. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Ringelblumen garnieren.

Chicken Tikka Masala (6 P.)

1kg Hähnchenbrust

für die Marinade: 200 ml Joghurt, 2 EL geriebener Ingwer, 1 EL zerdrückter Knoblauch, 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/4 TL gemahlener Koriander, 1/4 TL geriebene Muskatnuss, 1/4 TL gemahlener Kardamon, 2 klein gehackte Chilischoten, 1/4 TL Kurkuma, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Erdnussöl

dünn mit Butter bestreichen. 4 Scheiben gleichmäßig mit Gurkenscheiben belegen, die restlichen Scheiben darauflegen und die Rinde abschneiden. Die Sandwiches zweimal diagonal durchschneiden, sodass vier kleine Dreiecke entstehen.

Cornish Pasty - Pasteten nach englischer Art

Teig: 450 g Mehl, 1/2 TL Salz, 100 g Margarine, 100 g Schweineschmalz, etwa 175 ml Wasser

Füllung: 300 g Kartoffeln, 250 g Steckrüben oder Möhre, 1 fein gehackte Zwiebel, 200 g Rinderhack, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Senfpulver, Zucker

Für den Teig Mehl mit Salz mischen. Bröckchenweise nun die gekühlte Butter und das Schmalz hineinkneten. Schluckweise das Wasser hinzufügen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstehen, der nicht mehr klebt. Eine Teigkugel formen und für 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln und Rüben/Möhren schälen und fein schneiden. Alle Zutaten für die Füllung vermischen, eventuell löffelweise Wasser zugeben, damit die gesamte Füllung etwas cremig wird. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer großzügigen Prise Zucker würzen und nach Geschmack mit Senfpulver abschmecken.

Teig vierteln und auf bemehlter Fläche zu Kreisen von je etwa 23 cm Durchmesser ausrollen. Füllung jeweils auf eine Kreishälfte, Rand frei lassen. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und Kreishälften zusammenklappen. Ränder gut zusammendrücken und mit den Fingern einen wellenartigen Rand formen. Pasties mit verquirltem Ei bestreichen und mit einer Gabel vorsichtig einige Löcher einstechen. 20 Minuten bei 160 Grad backen.

Pasties können auch mit Blätterteig gebacken werden. Sie können warm oder kalt gegessen werden.

Alternative Füllung: 1 große Kartoffel, 50 g Möhre, 1 Zwiebel, 1 großes gebratenes Hähnchenbrustfilet, 50 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer (alle Zutaten zerkleinern und vermischen und in die Pasties füllen)

Vegetarische Füllung: 1/4 Tasse Butter zum Braten, 1 Zwiebel (in dünne Scheiben), 1 Möhre (in dünne Scheiben), 1 Rüben (geschält und gewürfelt), 1 Große Kartoffel (geschält und gewürfelt), 125 g Pilze

(gehackt), 2 EL Wasser, 1 TL Hefe-Extrakt-Aufstrich in etwas Milch gelöst, 1 Ei, 125 g geriebener Cheddar Käse, Salz, Pfeffer

Zwiebeln andünsten, Gemüse hinzufügen und 10 dünsten, Hefextrakt mit Milch und verquirltem Ei vermischen und zum Gemüse geben, dünsten lassen, bis die Füllung andickt, Käse hinzufügen und würzen. Füllung abkühlen lassen und dann Pasties zubereiten wie oben beschrieben.

HAUPTGERICHTE

Fish and Chips (4 P.)

Öl zum Frittieren, 225 g Mehl, 1 TL Backpulver, 300 ml Bier, 4 Kabeljaufilets je 125 g, 1 kg Kartoffeln

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen und langsam fast die gesamte Menge des Bieres hineinrühren (Teig soll ziemlich zähflüssig sein, restliches Bier nur bei Bedarf dazugeben). Das Öl erhitzen (es ist heiß genug, wenn ein Brotwürfel schnell knusprig braun wird, nicht schwarz!) Fischfilets in den Teig tauchen und wieder herausziehen (Teig soll gut daran haften). Filets nacheinander im heißen Öl frittieren (ca. 8 Minuten bei dünneren, 12 Minuten bei dickeren Filets). Teig soll dabei knusprig werden.

Kartoffeln schälen und in die gewünschte Dicke schneiden, waschen und trocken tupfen. Öl auf 160 Grad erhitzen und portionsweise einige Minuten goldgelb frittieren. Kurz vor dem Servieren das Öl auf 180 Grad erhitzen und die Chips für weitere 3 Minuten frittieren.

Salmon Poached in Milk / in Milch pochierter Lachs (4 P.)

1 kg Lachsfilet, Milch, 1 Fenchelknolle, 1 Lorbeerblatt, 50 g Butter, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Den Lachs salzen, in einen Topf geben und mit Milch bedecken. Den Fenchel fein hobeln und mit Lorbeerblatt dazugeben und alles langsam zum Köcheln bringen. Wenn die Milch leicht köchelt, den Topf vom Herd ziehen und 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Fisch rausnehmen und die Milch durch ein Sieb gießen und auffangen. Butter zerlassen, das Mehl unterrühren und mit der Lachsmilch eine

Béchamelsauce zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und in die Sauce geben.

Faggots / Frikadellen aus Schweineleber (4 P.)

500 g Schweineleber, 2 Zwiebeln, 50 g Rindertalg, Schweinefett oder fetter Speck, 1 Ei, 100g Semmelbrösel, 1 TL getrockneter Salbei, Salz

Leber, Zwiebeln und Fett kleinschneiden und mit Ei, Semmelbröseln, Salbei und etwas Salz mischen. Frikadellen formen (falls die Mischung zu feucht ist, mehr Semmelbrösel dazugeben). In eine Auflaufform legen und bei 180 Grad im Backofen 30 Minuten backen.

Dazu passen Chips oder Kartoffelbrei.

Shepherd's Pie (4 P.)

400 g Rinderhack, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 400 ml Wasser, 3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Tomatenmark, 1/2 TL Thymian, Salz, Pfeffer, Kartoffelbrei (genug, um den Inhalt der Form abzudecken)

Zwiebeln fein würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten und das Hackfleisch dazugeben. Hackfleisch krümelig braten und die Möhren hinzufügen. Das Wasser angießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, zerdrückte Knoblauchzehe, Thymian und Tomatenmark einrühren und 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform geben und mit einer Schicht warmen Kartoffelbrei bedecken. Bei 180 Grad 10-15 Minuten im Backofen backen.

Irish Stew / irischer Eintopf (4 P.)

400 g Lammfleisch, 400 g Rindergulasch, 3 Zwiebeln, 2 EL Butterschmalz, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 500 ml Rinderbrühe, 400 ml Guinness (Bier), 300 g Möhren, 500 g Kartoffeln, 3 Stiele Thymian, 2 Lorbeerblätter, 1-2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, ein Spritzer Tabasco

Fleisch in Würfel schneiden (mundgerecht), Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch hineingeben und bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln