

Keltopf historisch (im Dutch oven ft12)

(Aus historischen Quellen recherchiert und angepasst von Josef Glatt)

Anzahl Personen

12

Menge	Einheit	Zutat	Menge/Person
60 g		Schweine- oder Gänseschmalz	5 g
300 g		Rinderbrust	25 g
300 g		Lammschulter	25 g
300 g		Schweineschulter /-hals	25 g
300 g		durchwachsener Schweinebauch (grüner Speck	25 g
180 g		roher Schinken (z. B. Schwarzwälder Schinkenspeck)	15 g
420 g		Gemüsezwiebeln (mittelgroß ca. 100 g)	35 g
300 g		Karotten	25 g
300 g		Sellerie	25 g
300 g		Pastinake	25 g
300 g		Weißkohl	25 g
540 g		große weiße Bohnen (Saubohnen, Celtic beans)	45 g
300 g		Vollkorngerstengraupen	25 g
12 g		Keltische Gewürzkräuter, getrocknet *)	1 g
1200 g		Guinness Bier (Drought oder Extra Stout)	100 g
1800 g		Wasser	150 g
		Salz (Meer-oder Steinsalz ohne Zusätze)	q.s.
		kein normaler Pfeffer sondern Mönchspfeffer	
6912 g		Gesamtmenge Keltopf	576 g

*) Gundelrebe, Bärlauch, Brennessel, Zaungiersch, Schabzigerklee, Beifuß, Knoblauch
im gut sortierten Kräuterefachhandel als getrocknete Kräuter zu beziehen
bei frischen Kräutern nach persönlichem Geschmack dosieren

Zubereitung

gewürfelten Schweinebauch und Schinkenspeck mit etwas Schmalz im Topf andünsten.
Das ebenso gewürfelte Fleisch scharf anbraten, zuerst Rinderbrust, dann Lammschulter
zuletzt die Schweineschulter

Danach das gewürfelte Wurzelgemüse (Zwiebel, Karotten, Sellerie und Pastinaken) zugeben
und andünsten lassen. Mit Guinness ablöschen.

Weißkohl in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben

Die eingeweichten und vorgekochten Bohnen und Gerstengraupen zugeben und mit Wasser auffüllen

Keltenkräuter erst am Schluss zufügen und mit Salz und Mönchspfeffer abschmecken

insgesamt ca. 90 - 120 Minuten mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen

Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt

Mit Fladenbrot servieren (mit Emmermehl selbst gebackenes Pfannenbrot oder Vinschgauer Fladen)

Einkaufsliste

		Mengenangabe für	12 Personen	
			Preis/Ansatz	Preis/kg
60 g	Schweine- oder Gänseschmalz		0,09 €	1,49
300 g	Rinderbrust		3,42 €	11,40
300 g	Lammschulter		5,07 €	16,90
300 g	Schweineschulter /-hals		2,70 €	9,00
300 g	durchwachsener Schweinebauch (grüner Speck		1,80 €	5,99
180 g	roher Schinken (z. B. Schwarzwälder Schinkenspeck)		2,68 €	14,90
420 g	Gemüsezwiebeln (mittelgroß ca. 100 g)		0,29 €	0,69
300 g	Karotten		0,21 €	0,69
300 g	Sellerie		0,60 €	1,99
300 g	Pastinake		0,21 €	0,69
300 g	Weißkohl		0,60 €	1,99
540 g	große weiße Bohnen (Saubohnen, Celtic beans)		1,94 €	3,60
300 g	Vollkorngerstengraupen		0,42 €	1,39
12 g	Keltische Gewürzkräuter, getrocknet *)		0,44 €	36,40
1200 g	Guinness Bier (Drought oder Extra Stout)		3,18 €	2,65
1800 g	Wasser		0,00 €	0,001
	Summe		23,64 €	
	Kosten pro Person		1,97 €	

