

Einfach genial: One-Pot-Gerichte

One-Pot-Gerichte nennen sich die neuen Eintöpfe. Sie funktionieren nach dem Prinzip «Teamwork vom Feinsten»: Wenn das zusammenkommt, was sich genial ergänzt und gemeinsam vor sich hinschmurgelt, ergibt dies ein kulinarisches Dreamteam.



One-Pot, das klingt natürlich nach Trend, nach Innovation, ist aber im Grunde genommen das pure Gegenteil: Schliesslich kennt man das gemeinsame Kochen verschiedener Zutaten und die Kombination von Fleisch und Gemüse in einem Topf seit Jahrtausenden; es ist somit eine der ältesten bekannten Kochtechniken überhaupt. Meist wurden Eintöpfe aus der Not geboren und waren ihrer Herkunft entsprechend Armuts- oder Notzeitrezepte, meist simpel, kalorienreich und deftig, dabei aber fast zwangsläufig saisonal und regional, denn man musste verwenden, was gerade verfügbar war. Eintöpfe sind meist

sehr sättigend und stellen eine vollständige Mahlzeit dar. Die Bandbreite an Hauptzutaten ist riesig: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Gemüse wie Kohl, Steckrüben, Möhren oder Kartoffeln, auch Getreideprodukte wie Rollgerste, Brot oder Nudeln, in Wasser oder Brühe gegart. Hinzu kommen je nach Rezept und Möglichkeit zum Beispiel Lauch, Sellerie und Zwiebeln, Fleisch, Wurst oder Speck. Heute gelten Eintöpfe meist nicht mehr als Reste- oder Sparsessen, sondern als ebenso kreatives wie simples «Comfort Food». Die Sitte, manchmal alles in einen Topf zu werfen, hat fast in jedem Land mindestens ein Nationalgericht hervorgebracht: Chowder, Irish Stew, Pot-au-feu, Cassoulet, Ungarisches Gulasch, Minestrone, Stifado, Waterzooi, Caldeirada, Pilaw Ratatouille, Chili con Carne, Boeuf bourguignon, Bouillabaisse, aber auch nordafrikanische Tajines, japanische Nabemono-Gerichte sowie jede Art von Curry.

