



## Bigos - Polnischer Krauteintopf mit Lammfleisch und Wurst

Woher das Gericht stammt weiss man nicht so genau, in Polen hat es den Status eines Nationalgerichtes und auch in den Küchen in Litauens, Belarus und der Ukraine hat es einen festen Platz. Die Hauptzutaten sind Weisskohl, Sauerkraut, Schweine- Rind- oder auch Lammfleisch, dazu Wurst und oft auch Speck. Ein festes Rezept dazu gibt es nicht. Der Eintopf wird mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark angesetzt und mit Kreuzkümmel, Wachholder und reichlich mildem Paprika gewürzt. Wobei auch Varianten mit anderen Gewürzen möglich sind. Weitere Zutaten können Pilze, Dörripflaumen oder Gemüse sein sein. Interessant ist die Kombination von Sauerkraut und Weisskohl, während ersteres Säure liefert, macht der lange geschmorte Kohl das Gericht schön geschmeidig. Zum Bigos reicht man Brot oder Salzkartoffeln.

Zumindest früher wurde Bigos in grösseren Mengen gekocht und mehrmals aufgewärmt, es soll dann noch besser schmecken. Es wurde auch in Gläser eingefüllt, im Ofen bei ca. 100° sterilisiert und so für einige Monate haltbar gemacht.

### Zutaten (4 Portionen)

250g	Lammvoressen
1	Schweinsbratwurst
120g	Kochspeck
70g	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2El	Tomatenpüree
250g	Spitzkohl (oder Weisskohl)
2Tl	Mehl
250g	Sauerkraut roh
1/2Tl	Kreuzkümmel
1El	Paprika mild (Pul biber)
8	Wacholderbeeren
2-3	Lorbeerblätter

10g	Steinpilze getrocknet
1,5dl	Rotwein
3dl	Rindsbouillon
	Pfeffer
2-4	Prisen Zucker
	Bratbutter

## Zubereitung

Steinpilze zerbrechen und in lauwarmem Wasser einlegen.

Spitzkohl längs vierteln und zu 1cm breiten Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Zwiebel längs halbieren und zu Scheiben schneiden. Knoblauch grob hacken. Schwarte vom Speck wegschneiden und beiseite legen, Speck zu kurzen, ca. 1cm dicken Streifen schneiden. Bratwurst zu 2cm dicken "Rugeli" schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Speck und die Speckschwarte in Bratbutter ca. 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden (nicht braun werden lassen). Eine Fläche am Pfannenboden freischaufeln und das Tomatenpüree zugeben. Püree leicht anrösten und mit den Zwiebel und Speck vermischen, dünsten bis sich der Pfannenboden leicht orange färbt. Spitzkohl zugeben, Mehl darüber stäuben. Alles vermischen und dünsten bis der Kohl leicht zusammenfällt. Mit 1dl Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sauerkraut zugeben, mit Kümmel und Paprika würzen und die Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben.

Lammvoressen und Bratwurstugeli nacheinander eher leicht anbraten und in den Schmortopf geben. Bratensatz mit 5cl Rotwein ablöschen und aufrühren. Durch ein Sieb zum Eintopf giessen. Bouillon zugiessen bis der Inhalt gerade so knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist und mit Pfeffer würzen. Zugedeckt 2 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Nach einer Stunde mit Zucker und ev. Pfeffer und Bouillonextrakt abschmecken. Nach einer weiteren halben Stunde die Steinpilze zugeben und etwas vom Einweichwasser durch ein feines Sieb zum Eintopf giessen.

Anrichten und Petersilie garnieren.









