Hafechabis - Eintopf mit Chabis, Lammfleisch, Speck und Kartoffeln

In der Innerschweiz, vor allem im Kanton Schwyz gehört dieses währschafte Gericht zum kulinarischen Kulturgut. Vor allem während der Fasnachtszeit ist der Hafechabis die kräftigende Mahlzeit für Narren und andere hungrige Bürger.

Das Rezept ist einfach, braucht aber viel Zeit zum Schmoren. Der grob geschnittene Chabis wird mit reichlich Zwiebel angedünstet, dazu kommt angebratenes Lamm- und Schweinefleisch oder Speck und etwas Gewürz. Dann wird das Ganze gut zwei Stunden geschmort. Zum Schluss werden noch einige Kartoffelklötze mitgeschmort. Das Gericht lässt sich gut vorkochen und wieder aufwärmen. Manche Innerschwyzer behaupten auch, dass der Hafechabis erst nach dem ein- oder zweimaligen Aufwärmen so richtig gut ist.

Zutaten (3-4 Portionen)

1	Kabis (ca. 800g)
1	grosse Zwiebel
200g	Lammvoressen
200g	gesalzener Kochspeck (ungeräuchert)
2	Lorbeerblätter
4	Nelken
1/2Tl	Kreuzkümmel
1/2Tl	Senfpulver
2dl	Hühnerbouillon
200g	festkochende Kartoffeln (Charlotte)
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel grob hacken und in Bratbutter langsam andünsten ohne dass sie Farbe annimmt. Chabis vierteln, den Strunk entfernen, und in gut 1cm breite Streifen

schneiden. Dicke Rippenteile etwas feiner schneiden. Zu der Zwiebel geben und ein paar Minuten mitdünsten bis er etwas zusammenfällt. Er darf dabei nicht braun werden, sonst nimmt der Chabis einen bitteren Geschmack an.

Lammfleisch und Speck nacheinander anbraten und zum Chabis geben. Gewürze und Bouillon zugeben. 2 Stunden auf kleiner Flamme schmoren und ab und zu wenden. Der Hafechabis sollte immer leicht köcheln. Zuerst hab ich den Hafechabis 1 Stunde zugedeck geschmort, danach, weil noch etwas viel Saft vorhanden war, eine weitere Stunde offen weitergeköchelt.

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und zugeben. Eine weitere halbe Stunde weiterköcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

"Chabis im Hafe"

Hafechabis nach 2 stündigem Schmoren