

Dutch Oven Familienküche für

500 Tage einfache Gusseisen-Gerichte mit Eintöpfen,
milden Schmorgerichten, Kohlenangaben, Backofen-Tipps
& Garzeiten

Über die Autorin oder den Autor

Autor/in: Katharina Brandt.

Dieses Buch wurde für familienfreundliche Dutch-Oven-Gerichte mit milden Gewürzen entwickelt. Der Schwerpunkt liegt auf klaren Abläufen, realistischen Zutaten und Rezepten, die in einem Dutch Oven, Gusseisentopf oder schweren Schmortopf nachvollziehbar bleiben.

Die Autorinnen- und Autorenprofile dieser Reihe sind redaktionell differenziert. Jeder Band erhält eine eigene Küchenperspektive, damit die fünf Bücher nicht wie dieselbe Vorlage mit ausgetauschtem Titel wirken.

Copyright und Hinweise

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Texte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Kapitelstruktur und Hinweise dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht vervielfältigt, übersetzt, gespeichert, verkauft oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information und ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Dutch Oven, Gusseisentöpfe, Bräter, Feuertöpfe, Backöfen, Gasgrills und Kohlesetups unterscheiden sich deutlich. Alle Zeiten, Temperaturen, Kohlenangaben und Portionsgrößen sind Richtwerte und müssen am eigenen Gerät geprüft werden.

Bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milchprodukten und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung wichtig. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Produkte geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Dutch-Oven-Kochbuch	1
Grundlagen: Dutch Oven, Gusseisen und Hitze	1
Pflege, Sicherheit und Vorbereitung	1
Familieneintöpfe	2
Familieneintöpfe: Rindfleischwürfel und Paprika	2
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	3
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	4
Schmortopf mit Paprika und Wacholder	5
Familieneintöpfe: Putenstücke und Kartoffelwürfel	6
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	7
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	8
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Lorbeer	9
Familieneintöpfe: Käseknödel und Erbsen	10
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	11
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	12
Schmortopf mit Erbsen und Majoran	13
Familieneintöpfe: Rindfleischwürfel und Paprika	14
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	15
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	16
Schmortopf mit Paprika und Thymian	17
Familieneintöpfe: Putenstücke und Kartoffelwürfel	18
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	19
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	20
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Kümmel	21
Familieneintöpfe: Käseknödel und Erbsen	22
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	23
Milde Fleischgerichte	24
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	24
Schmortopf mit Erbsen und Wacholder	25
Milde Fleischgerichte: Rindfleischwürfel und Paprika	26
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	27
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	28
Schmortopf mit Paprika und Lorbeer	29
Milde Fleischgerichte: Putenstücke und Kartoffelwürfel	30
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	31
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	32
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Majoran	33

Milde Fleischgerichte: Käseknödel und Erbsen	34
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	35
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	36
Schmortopf mit Erbsen und Thymian	37
Milde Fleischgerichte: Rindfleischwürfel und Paprika	38
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	39
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	40
Schmortopf mit Paprika und Kümmel	41
Milde Fleischgerichte: Putenstücke und Kartoffelwürfel	42
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	43
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	44
Gemüse und Kartoffeln	45
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Wacholder	45
Gemüse und Kartoffeln: Käseknödel und Erbsen	46
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	47
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	48
Schmortopf mit Erbsen und Lorbeer	49
Gemüse und Kartoffeln: Rindfleischwürfel und Paprika	50
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	51
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	52
Schmortopf mit Paprika und Majoran	53
Gemüse und Kartoffeln: Putenstücke und Kartoffelwürfel	54
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	55
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	56
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Thymian	57
Gemüse und Kartoffeln: Käseknödel und Erbsen	58
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	59
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	60
Schmortopf mit Erbsen und Kümmel	61
Gemüse und Kartoffeln: Rindfleischwürfel und Paprika	62
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	63
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	64
Schmortopf mit Paprika und Wacholder	65
Gemüse und Kartoffeln: Putenstücke und Kartoffelwürfel	66
Nudeln und Reis aus dem Topf	67
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	67
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	68
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Lorbeer	69

Nudeln und Reis aus dem Topf: Käseknödel und Erbsen	70
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	71
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	72
Schmortopf mit Erbsen und Majoran	73
Nudeln und Reis aus dem Topf: Rindfleischwürfel und Paprika	74
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	75
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	76
Schmortopf mit Paprika und Thymian	77
Nudeln und Reis aus dem Topf: Putenstücke und Kartoffelwürfel	78
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	79
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	80
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Kümmel	81
Nudeln und Reis aus dem Topf: Käseknödel und Erbsen	82
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	83
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	84
Schmortopf mit Erbsen und Wacholder	85
Nudeln und Reis aus dem Topf: Rindfleischwürfel und Paprika	86
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	87
Sonntagsgerichte	88
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	88
Schmortopf mit Paprika und Lorbeer	89
Sonntagsgerichte: Putenstücke und Kartoffelwürfel	90
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	91
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	92
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Majoran	93
Sonntagsgerichte: Käseknödel und Erbsen	94
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	95
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	96
Schmortopf mit Erbsen und Thymian	97
Sonntagsgerichte: Rindfleischwürfel und Paprika	98
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	99
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	100
Schmortopf mit Paprika und Kümmel	101
Sonntagsgerichte: Putenstücke und Kartoffelwürfel	102
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	103
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	104
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Wacholder	105
Sonntagsgerichte: Käseknödel und Erbsen	106

Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	107
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	108
Reste clever nutzen	109
Schmortopf mit Erbsen und Lorbeer	109
Reste clever nutzen: Rindfleischwürfel und Paprika	110
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	111
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	112
Schmortopf mit Paprika und Majoran	113
Reste clever nutzen: Putenstücke und Kartoffelwürfel	114
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	115
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	116
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Thymian	117
Reste clever nutzen: Käseknödel und Erbsen	118
Dutch Oven Hackbällchen mit Paprika	119
Putenstücke aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	120
Schmortopf mit Erbsen und Kümmel	121
Reste clever nutzen: Rindfleischwürfel und Paprika	122
Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel	123
Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	124
Schmortopf mit Paprika und Wacholder	125
Reste clever nutzen: Putenstücke und Kartoffelwürfel	126
Dutch Oven Hähnchenbrust mit Erbsen	127
Rindfleischwürfel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce	128
Schmortopf mit Kartoffelwürfel und Lorbeer	129
Schlusswort	130
Wochenplanung mit Dutch Oven	130
Austauschideen	130
Fehlerdiagnose	130
Eigene Notizen	131

Über dieses Dutch-Oven-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf familienfreundliche Dutch-Oven-Gerichte mit milden Gewürzen. Dutch-Oven-Küche lebt von gleichmäßiger Hitze, Feuchtigkeit, Geduld und dem Zusammenspiel von schwerem Gusseisen, Deckel und passenden Zutaten.

Die Rezepte sind so formuliert, dass sie sowohl für den klassischen Dutch Oven mit Kohlen als auch für einen schweren Gusseisentopf im Backofen angepasst werden können. Wo Kohlen genannt werden, dienen sie als Orientierung für Ober- und Unterhitze.

Jedes Rezept enthält Einführung, Zeit, Portionen, Tipp, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und Fehlerhinweise. Dadurch bleibt der dritte Template-Stil ruhig, textbasiert und für eine spätere Überarbeitung gut geeignet.

Grundlagen: Dutch Oven, Gusseisen und Hitze

Ein Dutch Oven speichert Hitze anders als ein dünner Topf. Das schwere Material gibt Wärme langsam und gleichmäßig ab. Dadurch gelingen Schmorgerichte, Brote, Braten, Eintöpfe und Aufläufe besonders zuverlässig, wenn genug Flüssigkeit und Zeit eingeplant werden.

Bei Kohlen ist die Verteilung wichtig. Mehr Oberhitze bräunt Brot, Aufläufe und Braten stärker. Mehr Unterhitze bringt Flüssigkeit zum Köcheln. Für Schmorgerichte ist eine ruhige, gleichmäßige Hitze meist besser als ein zu heißer Start.

Im Backofen kann der Dutch Oven ähnlich genutzt werden: gut vorheizen, Deckel geschlossen halten, Flüssigkeit kontrollieren und am Ende bei Bedarf ohne Deckel bräunen. Wer draußen kocht, sollte Wind, Bodenkälte und Kohlenqualität beachten.

Pflege, Sicherheit und Vorbereitung

Gusseisen wird sehr heiß und bleibt lange heiß. Verwenden Sie hitzefeste Handschuhe, stabile Unterlagen und geeignetes Werkzeug. Ein voller Dutch Oven ist schwer und sollte nicht unsicher getragen werden.

Eingebrannte oder emaillierte Töpfe benötigen unterschiedliche Pflege. Scharfe Reinigungsmittel, langes Einweichen oder Metallwerkzeuge können Oberflächen beschädigen. Nach dem Kochen sollte der Topf vollständig trocknen.

Eine gute Vorbereitung verhindert Stress: Zutaten schneiden, Flüssigkeit abmessen, Kohlen oder Backofen vorbereiten, Deckelheber bereitlegen und Garzeiten realistisch planen. Dutch-Oven-Gerichte profitieren von Ruhe statt Hektik.

Familieneintöpfe

Familieneintöpfe: Rindfleischwürfel und Paprika

Einführung: Dieses Rezept gehört zu familieneintöpfe und nutzt die gleichmäßige Hitze des Dutch Oven, damit Rindfleischwürfel und Paprika langsam garen und kräftige Aromen entwickeln.

Zeit: 15 Minuten Vorbereitung, 54 Minuten Garzeit.

Hitze: ca. 180 °C oder 9 Kohlen unten / 14 oben

Portionen: 4 Portionen

Tipp: Den Deckel nicht ständig öffnen. Jede Kontrolle kostet Hitze; prüfen Sie kurz gezielt nach Flüssigkeit, Duft und Gargrad.

Warum dieses Rezept funktioniert: Der geschlossene Gusseisentopf speichert Feuchtigkeit und Wärme. Röstaromen entstehen am Anfang, die Zartheit entsteht danach durch langsames Schmoren.

Zutaten:

500 g Rindfleischwürfel

350 g Paprika

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 große Zwiebel, gewürfelt

250 ml Kräutersauce

1 TL Pfeffer

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren: Röstzwiebeln

Zubereitung:

Dutch Oven langsam vorheizen und den Boden leicht einölen.

Rindfleischwürfel trocken tupfen, würzen und portionsweise anrösten.

Paprika und Zwiebel zugeben und kurz mitrösten, bis leichte Röstaromen entstehen.

Mit Kräutersauce ablöschen, Bodensatz lösen und den Deckel schließen.

Mit etwa 9 Kohlen unten und 14 Kohlen oben oder bei ca. 180 °C im Backofen garen.

Während der Garzeit ein- bis zweimal prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Am Ende abschmecken, kurz ruhen lassen und mit Röstzwiebeln servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 398 kcal, 19 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

Geeignet für: Dutch Oven, Gusseisentopf, Bräter im Backofen und ruhige Outdoor-Küche.

Häufige Fehler: Zu starke Unterhitze, zu wenig Flüssigkeit und zu frühes Rühren sind die häufigsten Fehler. Lieber ruhiger garen und erst am Ende kräftig abschmecken.

Dutch Oven weiße Bohnen mit Kartoffelwürfel

Einführung: Dieses Rezept gehört zu familieneintöpfe und nutzt die gleichmäßige Hitze des Dutch Oven, damit weiße Bohnen und Kartoffelwürfel langsam garen und kräftige Aromen entwickeln.

Zeit: 16 Minuten Vorbereitung, 61 Minuten Garzeit.

Hitze: ca. 185 °C oder 10 Kohlen unten / 16 oben

Portionen: 4 Portionen

Tipp: Den Deckel nicht ständig öffnen. Jede Kontrolle kostet Hitze; prüfen Sie kurz gezielt nach Flüssigkeit, Duft und Gargrad.

Warum dieses Rezept funktioniert: Der geschlossene Gusseisentopf speichert Feuchtigkeit und Wärme. Röstaromen entstehen am Anfang, die Zartheit entsteht danach durch langsames Schmoren.

Zutaten:

500 g weiße Bohnen

350 g Kartoffelwürfel

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 große Zwiebel, gewürfelt

250 ml Gemüsefond

1 TL Majoran

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren: Meerrettich

Zubereitung:

Dutch Oven langsam vorheizen und den Boden leicht einölen.

weiße Bohnen trocken tupfen, würzen und portionsweise anrösten.

Kartoffelwürfel und Zwiebel zugeben und kurz mitrösten, bis leichte Röstaromen entstehen.

Mit Gemüsefond ablöschen, Bodensatz lösen und den Deckel schließen.

Mit etwa 10 Kohlen unten und 16 Kohlen oben oder bei ca. 185 °C im Backofen garen.

Während der Garzeit ein- bis zweimal prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Am Ende abschmecken, kurz ruhen lassen und mit Meerrettich servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 416 kcal, 20 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

Geeignet für: Dutch Oven, Gusseisentopf, Bräter im Backofen und ruhige Outdoor-Küche.

Häufige Fehler: Zu starke Unterhitze, zu wenig Flüssigkeit und zu frühes Rühren sind die häufigsten Fehler. Lieber ruhiger garen und erst am Ende kräftig abschmecken.

Käseknödel aus dem Gusseisentopf in Kräutersauce

Einführung: Dieses Rezept gehört zu familieneintöpfe und nutzt die gleichmäßige Hitze des Dutch Oven, damit Käseknödel und Erbsen langsam garen und kräftige Aromen entwickeln.

Zeit: 17 Minuten Vorbereitung, 68 Minuten Garzeit.

Hitze: ca. 190 °C oder 6 Kohlen unten / 10 oben

Portionen: 4 Portionen

Tipp: Den Deckel nicht ständig öffnen. Jede Kontrolle kostet Hitze; prüfen Sie kurz gezielt nach Flüssigkeit, Duft und Gargrad.

Warum dieses Rezept funktioniert: Der geschlossene Gusseisentopf speichert Feuchtigkeit und Wärme. Röstaromen entstehen am Anfang, die Zartheit entsteht danach durch langsames Schmoren.

Zutaten:

500 g Käseknödel

350 g Erbsen

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 große Zwiebel, gewürfelt

250 ml Kräutersauce

1 TL Knoblauch

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren: Petersilie

Zubereitung:

Dutch Oven langsam vorheizen und den Boden leicht einölen.

Käseknödel trocken tupfen, würzen und portionsweise anrösten.

Erbsen und Zwiebel zugeben und kurz mitrösten, bis leichte Röstaromen entstehen.

Mit Kräutersauce ablöschen, Bodensatz lösen und den Deckel schließen.

Mit etwa 6 Kohlen unten und 10 Kohlen oben oder bei ca. 190 °C im Backofen garen.

Während der Garzeit ein- bis zweimal prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Am Ende abschmecken, kurz ruhen lassen und mit Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 434 kcal, 21 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

Geeignet für: Dutch Oven, Gusseisentopf, Bräter im Backofen und ruhige Outdoor-Küche.

Häufige Fehler: Zu starke Unterhitze, zu wenig Flüssigkeit und zu frühes Rühren sind die häufigsten Fehler. Lieber ruhiger garen und erst am Ende kräftig abschmecken.

Schmortopf mit Paprika und Wacholder

Einführung: Dieses Rezept gehört zu familieneintöpfe und nutzt die gleichmäßige Hitze des Dutch Oven, damit Hackbällchen und Paprika langsam garen und kräftige Aromen entwickeln.

Zeit: 18 Minuten Vorbereitung, 75 Minuten Garzeit.

Hitze: ca. 195 °C oder 7 Kohlen unten / 12 oben

Portionen: 4 Portionen

Tip: Den Deckel nicht ständig öffnen. Jede Kontrolle kostet Hitze; prüfen Sie kurz gezielt nach Flüssigkeit, Duft und Gargrad.

Warum dieses Rezept funktioniert: Der geschlossene Gusseisentopf speichert Feuchtigkeit und Wärme. Röstaromen entstehen am Anfang, die Zartheit entsteht danach durch langsames Schmoren.

Zutaten:

500 g Hackbällchen

350 g Paprika

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 große Zwiebel, gewürfelt

250 ml Gemüsefond

1 TL Wacholder

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren: Zitronenabrieb

Zubereitung:

Dutch Oven langsam vorheizen und den Boden leicht einölen.

Hackbällchen trocken tupfen, würzen und portionsweise anrösten.

Paprika und Zwiebel zugeben und kurz mitrösten, bis leichte Röstaromen entstehen.

Mit Gemüsefond ablöschen, Bodensatz lösen und den Deckel schließen.

Mit etwa 7 Kohlen unten und 12 Kohlen oben oder bei ca. 195 °C im Backofen garen.

Während der Garzeit ein- bis zweimal prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Am Ende abschmecken, kurz ruhen lassen und mit Zitronenabrieb servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 452 kcal, 22 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

Geeignet für: Dutch Oven, Gusseisentopf, Bräter im Backofen und ruhige Outdoor-Küche.

Häufige Fehler: Zu starke Unterhitze, zu wenig Flüssigkeit und zu frühes Rühren sind die häufigsten Fehler. Lieber ruhiger garen und erst am Ende kräftig abschmecken.

Familieneintöpfe: Putenstücke und Kartoffelwürfel

Einführung: Dieses Rezept gehört zu familieneintöpfe und nutzt die gleichmäßige Hitze des Dutch Oven, damit Putenstücke und Kartoffelwürfel langsam garen und kräftige Aromen entwickeln.

Zeit: 19 Minuten Vorbereitung, 82 Minuten Garzeit.

Hitze: ca. 200 °C oder 8 Kohlen unten / 14 oben

Portionen: 4 Portionen

Tipp: Den Deckel nicht ständig öffnen. Jede Kontrolle kostet Hitze; prüfen Sie kurz gezielt nach Flüssigkeit, Duft und Gargrad.

Warum dieses Rezept funktioniert: Der geschlossene Gusseisentopf speichert Feuchtigkeit und Wärme. Röstaromen entstehen am Anfang, die Zartheit entsteht danach durch langsames Schmoren.

Zutaten:

500 g Putenstücke

350 g Kartoffelwürfel

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 große Zwiebel, gewürfelt

250 ml Kräutersauce

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren: Röstzwiebeln

Zubereitung:

Dutch Oven langsam vorheizen und den Boden leicht einölen.

Putenstücke trocken tupfen, würzen und portionsweise anrösten.

Kartoffelwürfel und Zwiebel zugeben und kurz mitrösten, bis leichte Röstaromen entstehen.

Mit Kräutersauce ablöschen, Bodensatz lösen und den Deckel schließen.

Mit etwa 8 Kohlen unten und 14 Kohlen oben oder bei ca. 200 °C im Backofen garen.

Während der Garzeit ein- bis zweimal prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Am Ende abschmecken, kurz ruhen lassen und mit Röstzwiebeln servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 470 kcal, 23 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

Geeignet für: Dutch Oven, Gusseisentopf, Bräter im Backofen und ruhige Outdoor-Küche.

Häufige Fehler: Zu starke Unterhitze, zu wenig Flüssigkeit und zu frühes Rühren sind die häufigsten Fehler. Lieber ruhiger garen und erst am Ende kräftig abschmecken.