BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · EINTOPF

WINTEREINTOPF MIT BREW CHUNKS.

BB-037

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Wirsing in grobe Stücke	500 g	5 kg
☐ Karotten in feinen Streifen	500 g	5 kg
☐ Frühlingslauch grob geschnitten	300 g	3 kg
☐ Champignons geviertelt	400 g	4 kg
☐ Schalotten geschält gehackt	200 g	2 kg
☐ Ingwer fein gehackt	73 g	725 g
☐ Kirschtomaten halbiert	400 g	4 kg
☐ Knoblauchzehe ganz	25 g	250 g
☐ Maronen gehackt	70 g	700 g

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Sesamöl	12 ml	120 ml
☐ Rapsöl	38 ml	375 ml
☐ Rapsöl	100 ml	1 l
☐ Gemüsebrühe	1,8 l	18 l
WÜRZE		
☐ Five Spice Pulver	12 g	120 g
☐ Chili grob gemahlen	8 g	80 g
☐ Brauner Rohrzucker	25 g	250 g
☐ Fleur de Sel	16 g	160 g
☐ Brauner Rohrzucker	12 g	120 g
☐ Five Spice	12 g	115 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g
☐ Grob geschnittene Petersilie	35 g	350 g
☐ Haselnüsse gehackt	35 g	350 g

1 Brew Chunks mit Gewürzen und wenig Öl separat anrösten.

2 Gemüse in Chargen anschwitzen, Ingwer, Knoblauch und Gewürze zugeben, dann mit reduzierter Brühe auffüllen.

3 Nur so lange garen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist.

4 Brew Chunks erst am Ende zugeben und kurz ziehen lassen.

Brew Chunks separat anbraten und in den letzten zehn Minuten in den Eintopf. Länger und sie werden weich.

Steve