

Rezept für Istarska Maneštra: Deftiger istrischer Eintopf

Istarska Maneštra, ein istrischer Eintopf, war einst ein Gericht des einfachen Volkes und damals oft die einzige Tagesmahlzeit einer Bauersfamilie.

Heute ist die Istarska Maneštra das wohl bekannteste Gericht Istriens. Es ist ein sehr gesundes Essen, da die zwei Hauptkomponenten Kartoffeln und Bohnen sind. Der dritte elementare Bestandteil der Istarska Maneštra stellt ein Gemüse der Saison dar. Das kann junger Mais oder Fenchel sein, aber auch Kichererbsen, Kohl, Rüben, Sauerkraut oder Gerste können als drittes Gemüse hinzugefügt werden. Dieses dritte Gemüse gibt der Maneštra dann auch ihren individuellen Namen.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Bohnen
- 400 g Mais
- Knochen Rohschinken
- 120 g durchwachsener Speck
- 50 g Dosentomaten
- 1 Zwiebel
- 10 g Knoblauch
- 10 g Selleriegrün
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie



Istarska Maneštra: Die Zubereitung

Getrocknete Bohnen müssen über Nacht in Wasser eingeweicht werden. „Pest“ zubereiten. Dafür den durchwachsenen Speck mit gewünschter Menge Petersilie und Knoblauch ganz klein hacken und vermischen bis eine Art Paste entsteht.

Bohnen in einer guten Menge Wasser köcheln lassen und direkt den Knochen Rohschinken und das „Pest“ dazu geben. Die Zwiebel klein hacken und zusammen mit Selleriegrün und Lorbeerblatt auch mit in den Topf geben. Nimmt man frischen Mais, so löst man die einzelnen Maiskörner mit einem Messer vom Kolben und lässt sie sofort mitköcheln. Man kann auch ganze Kolben in die Maneštra geben und später zum übrigen Eintopf abknabbern. Das Ganze dann 60 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Kartoffeln würfeln und mit in den Topf geben. Weitere 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Dosentomaten dazu geben. Wenn man Dosenmais verwendet, auch diesen jetzt dazugeben. Nochmals 30 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und den Knochen entfernen. Hat man einen Knochen mit Schinken, so schneidet man den Schinken, wenn er sich fast wie von selbst vom Knochen löst, in Stücke und gibt ihn zum Eintopf dazu. Guten Appetit!

Rezept von <https://germanblogs.de/rezept-fuer-istarska-manestra-deftiger-istrischer-eintopf/#>