

# *Fleisch auf Gärtnerinnen Art mit Maisbrot*

Portugiesisches Fleischgericht

« Carne à Jardineira et Broa »



## Zutaten:

### Maisbrot

1 Liter	<i>Wasser</i>
1 Päckchen	<i>frische Hefe</i>
280 Gramm	<i>Mehl</i>
450 Gramm	<i>Maismehl</i>
2 Teelöffel	<i>Salz</i>

### Fleischgericht

500 Gramm	<i>Gulasch v. Rind o. Schwein</i>
3 EL	<i>Öl</i>
2	<i>Zwiebeln ,gewürfelt</i>
	<i>Salz und Pfeffer</i>
1	<i>Lorbeerblatt</i>
1	<i>Knoblauchzehen, zerkleinert</i>
1 Glas	<i>Weißwein ,</i>
3 Gläser	<i>Wasser</i>
250 Gramm	<i>Erbsen</i>
1 Kilogramm	<i>Kartoffeln , in Stücken</i>
2	<i>Karotten, in Scheiben</i>
1 rote	<i>Paprikaschote in Streifen</i>



## Zubereitung:

### Maisbrot

1. ½ l lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Mehl zu einem Vorteig mischen
2. diesen bei Raumtemperatur 1 Std. gehen lassen
3. gleichzeitig werden das Maismehl, Salz und ½ Liter heißes Wasser gut verrührt und für 1 Std. beiseite gestellt
4. anschließend den Vorteig mit der Maismischung vermengen, den Teig mit einem Tuch abdecken
5. nochmals 2 Std. gehen lassen
6. nachdem der Teig leicht aufgegangen ist, ihn durchkneten und in zwei mit Butter bestrichene Brotformen füllen
7. nochmals 2 Std. gehen lassen
8. den Backofen auf 180 C vorheizen
9. das Brot etwa 40-50 Min. backen , bis es hohl klingt, wenn man daran klopft

### Fleischgericht

10. In einem großen Topf Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblatt und das Fleisch hineingeben
11. alles zusammen scharf anbraten, salzen und pfeffern
12. den Weißwein dazugeben und bei geschlossenem Topfdeckel 5 Minuten garen
13. 2 Gläser Wasser dazugeben und bei schwacher Hitze weitere 40 Minuten garen
14. ein weiteres Glas Wasser dazugeben
15. die kleingeschnittenen Kartoffeln, die Paprikastreifen, die Karottenscheiben und die Erbsen untermischen
16. alles zusammen eine weitere halbe Stunde kochen lassen
17. noch einmal mit Salz Pfeffer und eventuell etwas Paprika abschmecken
18. mit dem frisch gebackenen Maisbrot servieren