

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2010

### Rezept Sendung Radio BeO vom 1.3.2010, **Ella Fitzgerald**

---

Obwohl blind, war der Pianist George Shearing ein begeisterter Koch und Ella Fitzgerald genoss gerne bei der Familie Shearing die hervorragende Küche von George, allerdings nur bis zum Zeitpunkt ihrer schweren Erkrankung an Diabetes 1986.

Die Begeisterung von George Shearing für's Kochen ging so weit, dass er Kochkurse für Blinde veranstaltete und ein Braille-Kochbuch herausgab aus welchem das folgende Irish Stew Rezept stammt.

### **Das Irish Stew nach George Shearing Art**

#### **Zutaten für 4 Personen**

800 g Rindergulasch, in 2,5 cm grosse Würfel geschnitten

Paprika, Salz und Pfeffer Thymian

2 EL Mehl

3 El Öl

1 mittlere Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 Würfel Rindsbouillon, in 375 ml kochendem Wasser aufgelöst

3 mittlere Kartoffeln, in Würfel geschnitten,

2 mittlere Karotten, in Würfel geschnitten

1 weisse Rübe (Räbe) oder 1 Pastinakwurzel, in Würfel geschnitten

2 dl Bier

1 dl Rahm

etwas Mehlbutter

#### **Anleitung:**

"Ich bereite das Fleisch für das Stew einen Tag vorher zu», erklärt George Shearing. Das Fleisch mit einem feuchten Tuch abreiben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Fleischstücke mit Mehl bestäuben (dazu das Fleisch am besten mit dem Mehl in eine Plastiksack geben, diesen zubinden und schütteln). Das Öl in einem hohen Bratopf erhitzen, das Fleisch darin leicht anbräunen, und aus der Pfanne nehmen. Nun die Zwiebelringe in der Pfanne anbräunen, das Fleisch wieder in die Pfanne geben und mit der Rindsbouillon ablöschen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch mindestens 1/2 Stunden ohne Deckel leicht köcheln lassen. Alles bis zum folgenden Tag kühl stellen.

Die Kartoffelwürfel 5 Minuten halbgar kochen, abgiessen und zur Seite stellen. Fleisch und Sauce im Bratopf erhitzen. Die Karotten, die Rübenwürfel und das Bier dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die abgegossenen Kartoffelwürfel dazugeben. Nun die Flüssigkeit mit Paprika Salz Thymian und Pfeffer abschmecken und das Stew ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss, wenn notwendig, die Flüssigkeit mit etwas Mehlbutter eindicken (muss kochen). Von der Hitze nehmen den Rahm hinzugeben und servieren.

George Shearing empfiehlt als Beilage einen Salat und knuspriges Brot sowie Bier als Getränk.

Bon Appetit!!