

Rezept

Rinderschmortopf mit Ofenkürbis

Ein Rezept von Rinderschmortopf mit Ofenkürbis, am 19.04.2024

Zutaten

300 g Paprikaschoten	1 große Fleischtomate (ca. 250 g)
4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
50 g Zartbitterschokolade	3 Bio-Zitronen
3 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	600 g fein gewürfelt Rindergulasch
Salz	Pfeffer
2 Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)	3 EL Honig
1 Hokkaidokürbis (ca. kg)	4 große Möhren (ca. 500 g)
Einmalteefilter für die Gewürze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 250° vorheizen. Paprika waschen und auf dem Rost im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten. Inzwischen Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomate würfeln, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen. Zwiebel schälen und vierteln. Schokolade in Stücke brechen. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen, von allen die Schale abreiben und alle Zitronen auspressen.
2. Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und häuten (Bild 1). Entkernen und mit Tomate, Knoblauch, Zwiebel, Schokolade und 3 EL Zitronensaft pürieren.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen und Fleisch darin unter Wenden anbraten, salzen und pfeffern. Gemüsepüree und 375 ml Wasser angießen. Nelken und Zimt in den Teefilter füllen, zubinden und hinzufügen (Bild 2). Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 50 Min. schmoren.
4. Währenddessen für den Kürbis übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer schälen, würfeln und dazugeben. Mit Zitronenschale, übrigem Zitronensaft und Honig verrühren. Ofen auf 175° schalten, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, putzen und in Spalten (ca. 4 × 1 cm) schneiden (Bild 3). Mit der Marinade mischen und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. weich backen. Inzwischen Möhren schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Möhren zum Fleisch geben und alles noch ca. 15 Min. garen. Teebeutel entfernen. Schmortopf abschmecken und mit Ofenkürbis servieren.