

Rezept

Rinderragout

Ein Rezept von Rinderragout, am 07.06.2023

Zutaten

700 g Rindfleisch (aus der Keule)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 g Tomaten
1 EL Tomatenmark	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Harissa	2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 EL Olivenöl
2 EL Butterschmalz	Salz
gemahlener Pfeffer	300 g Okraschoten
1 unbehandelte Limette	1 Bund Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein, fast musig, hacken. Stielansätze der Tomaten rausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, ziehen lassen, abschrecken, häuten. Tomaten halbieren, entkernen und klein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch mit Tomaten, Tomatenmark, Paprika, Harissa, Kreuzkümmel und Zimt verrühren.
3. Einen großen Topf auf den Herd stellen. Öl und Schmalz darin erhitzen. Das Fleisch in zwei Portionen gut anbraten. Tomatenmischung einrühren und alles etwa 10 Minuten braten. Mit 400 ml Wasser aufgießen, salzen, pfeffern, Deckel auflegen. Bei schwacher Hitze etwa 1 1/4 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
4. Inzwischen Okraschoten waschen, die Stiele mit einem scharfen Messer wie eine Bleistiftspitze zuschneiden. Nicht zu weit ins Fleisch schneiden, sonst läuft der schleimige Saft aus. Salzwasser aufkochen und die Okras darin 2 Minuten vorgaren. Kalt abschrecken. Limette heiß waschen, vierteln.
5. Okras und Limette zum Fleisch geben und alles noch einmal etwa 20 Minuten garen. Den Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Rinderragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander bestreut servieren.