

## Rezept

# Rindfleisch-Schmortopf

Ein Rezept von Rindfleisch-Schmortopf, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>750 g</b> durchwachsener Rinderschmorbraten (z. B. Unterschale)	<b>2</b> Zwiebeln
<b>1 Prise</b> Safranfäden	<b>25 g</b> Butter
<b>1 TL</b> gemahlener Ingwer	<b>1 TL</b> Pfeffer
<b>1 TL</b> Salz	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>200 g</b> getrocknete Datteln (entsteint)	<b>500 g</b> Tomaten
<b>½ Bund</b> Koriandergrün	<b>75 g</b> Walnusskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 632 kcal, 31 g F, 45 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, überschüssiges Fett oder Sehnen entfernen. Das Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, eine fein hacken, die andere in Streifen schneiden.
2. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann in eine große Schüssel geben. Safran, Pfeffer, Ingwer, Zimt, gehackte Zwiebel und ½ TL Salz in die Butter einrühren. Die Fleischstücke dazugeben, gründlich in der Gewürzbutter wenden.
3. Die gebutterten Fleischstücke in einen heißen Bräter geben und unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten. Dann knapp mit Wasser bedecken, kurz aufkochen und zugedeckt etwa 1 Std. sanft köcheln. Die Zwiebelstreifen dazugeben und weitere 15 Min. schmoren lassen.
4. Inzwischen die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Nach 15 Min. Tomaten, Datteln und Walnüsse zum Schmortopf hinzufügen und diesen offen 20-30 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart und die Sauce eingekocht ist.
5. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Schmortopf am Ende der Garzeit mit Salz abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.