

Rezept

Rindfleisch-Tajine mit Bohnen

Ein Rezept von Rindfleisch-Tajine mit Bohnen, am 23.04.2024

Zutaten

Für das Rindfleisch

- 800 g** Rindfleisch (aus der Schulter)
- 2** Zwiebeln
- 4 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- 1** Zimtstange

- 1** rote Chilischote
- 2** Knoblauchzehen
- Salz
- 1/2 EL** gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose** Kirschtomaten (400 g; ersatzweise stückige Tomaten)

Für die Bohnen

- 500 g** grüne Schwarze Bohnen

- 1 Dose** weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 36 g F, 46 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. In der Tajine 3 EL Öl auf dem Herd langsam erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen nacheinander bei mittlerer Hitze rundum in ca. 5 Min. hellbraun braten, dabei mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das ganze Fleisch in die Tajine geben. Chili, Zwiebeln, Knoblauch und Zimtstange mit dem übrigen Öl dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
3. Die Tomaten samt Saft und 100 ml Wasser hinzufügen und alles gut mischen. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 1 Std.
4. Inzwischen die grünen Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Grüne und weiße Bohnen nach ca. 1 Std. Garzeit zum Fleisch geben und die Tajine zugedeckt bei mittlerer Hitze noch ca. 20 Min. garen.
5. Die Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Bulgur oder Couscous.