Rezept

Rindsvoressen Ras el Hanout

2 h | 4 Pers

Zutaten

500g	Rindsvoressen
350g	Fenchel
200g	Karotten
200g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
3 EL	Toamtenpüree
2,5 EL	Ras el Hanout Gewürzmischung
2 EL	Weissmehl
7 dl	Wasser
1	Gemüse oder Hühner Bouillonwürfel für 5 dl. Boillon.
	Pfeffermischung Marakesch aus der Mühle
	Persiensalz aus der Mühle
3	Lorbeerblätter
2	Nelken
	Olivenöl

Vorbereitung

- Das Rindsvoressen, falls zu gross, in 2,5 - 3 cm grosse Stücke schneiden, salzen und mit 1/2 EL Ras el Hanout und 1/2 EL Mehl bestäuben, 2 EL Olivenöl beigeben, alles gut vermischen und beiseite stellen.
- Zwiebeln schälen, fein schneiden.
- Knoblauch schälen, pressen.
- Fenchel und Karotten in 1 cm grosse Stücke schneiden.

Zubereitung

1. In einem Kochtopf die Zwiebeln und den gepressten Knoblauch mit Olivenöl andünsten.
2. Karotten und Fenchel beigeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten.
3. Den Kochtopf vom Herd nehmen, 2 EL Ras el Hanout beifügen und für ca 1 Minute unter ständigem Rühren weiterdünsten. Sparen Sie nicht mit Olivenöl, denn es sollte nicht anbrennen.

4. Vom Herd nehmen, 1 1/2 EL Mehl und das Tomatenpüree beigeben und nochmals für 30 Sek. unter ständigem Rühren weiterdünsten. Danach mit dem Wasser ablöschen.
5. Etwas Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken und die Bouillon beifügen. Den Boden des Kochtopfes immer wieder gut durchschaben, es darf nicht anbrennen! Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und auf die Seite stellen.
6. Jetzt das Fleisch in einer Bratpfanne scharf anbraten. Wenn Sie keine genug grosse Pfanne haben, braten Sie es in 2 Partien an! Das Fleisch sollte gut gebräunt sein, aber nicht verbrannt. Auch jetzt bitte nicht mit dem Oel sparen. Kräftiges anbraten verhindert, dass der Saft im Fleisch ausläuft und es während der langen Garzeit austrocknet.
7. Geben Sie nun das Fleisch dem Sud bei. Falls noch Oel in der Pfanne übrig ist, können Sie auch noch 2 EL davon dem Sud hinzufügen.
8. Stellen Sie nun den Kochtopf auf den Herd zurück und bringen Sie das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen.
9. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme unter regelmässigem Rühren 1 1/2 Stunden, nicht zugedeckt, köcheln lassen.

Das beigefügte Tomatenpürre und Mehl geben diesem Gericht von Anfang an eine Bindung und während dem Kochen wird diese langsam immer dicker. Deshalb ist es wichtig, dass Sie regelmässig alle 3-5 Minuten, vor allem am Pfanneboden, sehr gut rühren.

Tipps

Sollten Sie auf Gluten allergisch sein, erhöhen Sie das Tomatenpürre von 3 auf 5 EL und lassen das Mehl weg.

Passend dazu serviert man ein Cous Cous

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.