



Full Pantries

Marokkanischer Rindfleisch Eintopf

Zutaten:

Gewürzmischung

- 1 EL Koriandersamen
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 ½ TL Fenchelsamen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Nelken
- 1 Wacholderbeere

Außerdem

- 1 kg Rindfleisch, vom Hals/Nacken
- Butterschmalz o. Öl zum Anbraten
- 2 EL Tomatenmark
- 3cm Stück Ingwer
- 1 frische Chilischote, alternativ 1 TL Chiliflocken o. Cayennepfeffer
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Piment
- 1 Messerspitze Kardamom
- 1 Messerspitze Galgantpulver (optional)
- 1 Messerspitze Muskatnuss, gerieben
- ½ TL Zimt
- 1 ½ TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Liter Rinderbrühe
- 100g Rosinen, alternativ Datteln o. Aprikosen
- 3 mittelgroße Karotten
- 500g Kartoffeln
- 200g Kichererbsen, aus der Dose

Anleitung:

Gewürzmischung in der Pfanne rösten, bis die Samen duften, anschließend im Mörser klein malen.

Den Backofen auf 130°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bräter auf dem Herd langsam aufheizen. Fleisch in 4-5cm große Stücke schneiden. Wenn der Bräter richtig schön heiß ist, das Fleisch in zwei Portionen in ordentlich Butterschmalz oder Öl scharf anbraten, bis alle Seiten kross und braun sind. Im Mörser klein gemahlene Gewürzmischung und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Rinderbrühe ablöschen. Ingwer und Chili in feine Scheiben schneiden und in den Bräter geben. Alle weiteren gemahlene Gewürze und Trockenfrüchte ebenfalls dazugeben. Den Bräter mit aufgesetztem Deckel in den Backofen geben und drei bis vier Stunden schmoren lassen.

Karotten und Kartoffeln schälen. Die Karotten in dicke Scheiben, die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Die Kichererbsen im Sieb auffangen und kurz abwaschen. Alles in den Bräter geben und bei 150°C Ober-/Unterhitze ca. 40-60 Minuten mit schmoren. Nach Ende der Garzeit sollte das Gemüse butterweich sein. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Rindfleisch Eintopf mit gebuttertem Couscous servieren.