

Rindfleisch, Kartoffeln & Gemüse mit „Tajine Marrakesch“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Tajine von Rindfleisch, Kartoffeln und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 20 Minuten / Garzeit: 100 Minuten)

800 g Gulaschfleisch vom Rind (Schulter oder Bein) in Würfel geschnitten, 3 EL Ghee (Butterschmalz), 3 Zwiebeln in Streifen geschnitten, 3 Knoblauchzehen fein geschnitten, 100 g Wurzelgemüse geputzt und gewürfelt, 2 EL Tomatenmark, 3 Tomaten ohne Strünke und gewürfelt, 300 ml Rinderbrühe, 3 EL „Tajine Marrakesch“, 200 g Kartoffeln geschält und gewürfelt, „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle, „Trio Noir“ Pfeffer aus der Mühle

Utensilien: 1 Tajine (marokkanischer Tontopf), falls nicht vorhanden, Römertopf oder Schmortopf verwenden

Tajine erhitzen. Butterschmalz darin erwärmen, Zwiebelstreifen und Knoblauch dazugeben und bräunlich anbraten. Rindfleisch zugeben, so lange braten, bis der Fleischsaft eingekocht und das Fleisch hellbraun ist. Das Gemüse hinzufügen, kurz mitbraten, dann das Tomatenmark einrühren. Tomaten, Rinderbrühe und „Tajine Marrakesch“ beimengen, Deckel der Tajine daraufsetzen. Deckel mit kaltem Wasser befüllen und ca. 1,5 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen, servieren. Dazu passt am besten Reis.

