

Rindsragout andalusische Art

Spanisches Rezept

Zutaten (für 4 Personen) :

800 g Schulter vom Rind, ohne Knochen,
1 Knoblauchknolle,
1 große grüne Paprikaschote,
2 Fleischtomaten (etwa 300 g),
2 große Zwiebeln,
2 mittelgroße Möhren (etwa 200 g),
2 TL Pfefferkörner,
1 Döschen Safran (0,2 g),
½ TL Zimt,
3 EL Olivenöl,
2 Lorbeerblätter,
1/8 l trockener Weißwein,
4 Kartoffeln, mehlig kochend (etwa 500 g),
1 Bund glatte Petersilie,
Salz,
schwarzer Pfeffer frisch gemahlen,



Zubereitung :

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Zehen von der Knolle abnehmen, die restliche Knolle im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten rösten. Fleisch in Würfel von etwa 2 ½ cm Kantenlänge schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und achteln. Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebeln in Halbringe, Möhren in Scheiben schneiden. Fleischwürfel mit dem Gemüse in einen Topf schichten und umrühren. Dann Knoblauch schälen (die restlichen 2 Zehen) und mit Pfefferkörnern in einem Mörser zerkleinern. Safran und Zimt dazugeben. Den gerösteten Knoblauch aus den Schalen ausdrücken, salzen und alles zu einer Paste verrühren. Zusammen mit 100 ml Wasser, Olivenöl und Lorbeerblättern in den Topf geben. Weißwein dazu gießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ Std. köcheln lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in ebenso große Würfel wie das Fleisch schneiden. Etwa 20 Minuten vor Garzeitende unter das Ragout mischen.

Als Beilage weißes Landbrot reichen.

Getränk : Dazu passt ein kräftiger Rotwein aus Navarra oder Rioja besonders gut.

Rezeptquelle : Küchen der Welt Spanien

Hinweis der Aalener Kochbären :

Da wir den Geschmack des grünen (unreifen) Paprika nicht mögen, haben wir je einen halben gelben und roten Paprika genommen. Als Fleisch haben wir „Wadschunken“ genommen – siehe unser Rezept für Gulasch. Mit Zimt vorsichtig würzen – es schmeckt schnell aus dem Essen heraus und ist nicht jedermanns Geschmack.