

Rindsragout andalusisch

Spanisches Rezept, Andalusien

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Rindfleisch von der Schulter

1 Knoblauchknolle

Uhund 2 Zehen extra!

1 Paprikaschote, rot*

2 Fleischtomaten

2 Gemüsezwiebeln, rosa

2 Karotten

2 TL Pfefferkörner

1 Döschen Safran

(oder ein EL Safranfäden)

½ TL Zimtpulver

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

125 ml Olivenöl

2 frische Lorbeerblätter

(vom Lorbeerbäumchen der Kochbaeren)

125 ml trockener Weißwein

4 Knollen Kartoffeln von der

mehlig kochenden Sorte

Blatt Petersilie so ein paar EL gehackt zum Garnieren



Zubereitung:

Das Rezept für andalusisches Rindsragout hat der Kochbär für euch ausprobiert. Nicht erschrecken wenn da eine ganze Knoblauchknolle verwendet wird! Da heizt man den Backofen auf 200 °C vor, schneidet der Knoblauchknolle oben die Spitzen ab, beträufelt sie mit Olivenöl – oh sorry hab ich bei den Zutaten nicht erwähnt – und hinein in den Backofen für 20 Minuten. Danach hat man in den Hüllen der Knoblauchknolle cremig weiche Knoblauchzehen, die man wie Mus heraus drücken kann.

Das Rindfleisch hat der Kochbär in nicht zu kleine Brocken geschnitten, gerade groß genug für einen Happen. Im Original-Rezept stand ja eine grüne Paprikaschote, aber die kann ich nicht ab. So habe ich eine rote genommen und die auch noch zu der Knoblauchknolle in den Backofen gelegt. Wer schon öfter meine Rezepte gelesen hat, weiß ja wie es weiter geht! Die Fleischtomate wurde enthäutet – auch das ein „alter Hut“. Dann in grobe Würfel geschnitten. Die Gemüsezwiebeln hat der Kochbaer geschält, halbiert und dann in schmale Streifen geschnitten. Die Karotten geschält und in dicke Scheiben geschnitten.

Nach dem Rezept hätte man jetzt das Fleisch und das Gemüse mit Wasser aufgekocht. Da hat nun wieder der Kochbaer seinen Dickschädel durchgesetzt und das Fleisch erst mal angebraten! Dann auch noch die Zwiebeln etwas „angehen“ lassen und dann erst mit Weißwein aufgegossen. 100 ml Wasser dazu und die Gewürze. Weil wir jetzt frische Lorbeerblätter direkt von Bäumchen ernten können, haben wir natürlich zwei frische Lorbeerblätter genommen. Falls die

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Rindragout andalusisch

Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht – das Fleisch soll von Flüssigkeit bedeckt sein!
Also je nach Gusto mehr Wasser oder Weißwein zugeben!

Wenn nun das Ragout so schön vor sich hin schmort, kann man sich etwas entspannen, die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und zum Ragout geben.

Was ist nun mit der Knoblauchknolle, die inzwischen fertig gegart im Backofen liegt? Zuerst pellen wir noch zwei Knoblauchzehen, zerquetschen diese mit Salz, 2 TL Pfefferkörner, Safran und Zimtpulver, dann pulen wir die gegarten Knoblauchzehen aus und mantschen sie unter die Gewürzmischung. Gewürzmischung? Genau das ist diese Pampe! Damit würzen wir das andalusische Rinderragout!

Das Rindfleisch benötigt je nach Qualität so 60 bis 90 Minuten. Die letzten 20 Minuten – das kommt natürlich auf die Größe der Kartoffelwürfel an – habe ich die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu gegeben.

Im Teller wird das andalusische Rindsragout noch mit gehackter Petersilie garniert und gewürzt! © WWW.KOCHBAEREN.DE