

Tarik Rose
Scharfer Rindfleischtopf**Freitag, 14. Januar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

1 kg	Rindfleisch (aus der Schulter)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1/4	Chilischote
3 EL	Olivenöl
250 ml	Rotwein, ersatzweise roten Fruchtsaft
250 g	Pelati-Tomaten (aus der Dose)
350 ml	Tomatensaft
1 TL	Baharat (arabische Gewürzmischung)
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Kidneybohnen, gegart (aus der Dose)
1 Zweig	Rosmarin

zusätzlich:

1	Baguette
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch parieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
5. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.
6. Pelati-Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Fleisch geben. Baharat, Kreuzkümmel und gehackte Chili untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist und fast zerfällt.
7. Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
8. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
9. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin und Bohnen zum Rindfleischtopf dazugeben und erhitzen.
10. Das Baguette in Scheiben schneiden.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig rösten.

12. Den scharfen Rindfleischtopf abschmecken, in tiefe Teller verteilen und das Röstbrot dazu reichen.

Pro Portion: 1100 kcal/ 4620 kJ
51 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 69 g Fett