Rinderschmorbraten mit Pflaumen und getrockneten Marillen

Das Rezept für Rinderschmorbraten mit Pflaumen und getrockneten Marillen braucht Zeit, damit sich das volle Aroma der feinen Zutaten entfalten kann.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,5 h



Zutaten

0.5 kg	Rindfleisch
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Mehl
1 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Ingwer
1 TL	Koriander
0.5 TL	Cayennepfeffer
2 Stangen	Zimt
250 ml	Rinderbrühe
1 Prise	Safran
250 g	Pflaumen (getrocknete)
250 g	Marillen (getrocknete)
1 EL	Honig
400 g	Kichererbsen
50 g	Mandeln (gehackte)
1 Prise	Minze

Zubereitung

1. Für den Rinderschmorbraten mit Pflaumen und getrockneten Marillen zunächst das Rindfleisch trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen, das Mehl dazugeben und gut vermengen.

2. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Ofen auf 150 Grad vorheizen. Einen beschichteten, ofenfesten Schmortopf mit Olivenöl auf hohe Temperatur erhitzen. Die Fleischwürfel 1 bis 2 Minuten lang rundum scharf anbraten, dann herausnehmen, auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

3. Nun Knoblauch und Zwiebeln in den Topf geben und ebenfalls bei hoher Hitze scharf anrösten, dabei häufig umrühren. Temperatur reduzieren, mit Salz, Koriander, Ingwer, Cayennepfeffer würzen. Zimtstangen halbieren und zufügen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten weiter schmoren.

4. Das Fleisch wieder in den Topf geben, gleichmäßig verteilen. Mit Rinderbrühe auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren. Safran einrühren. Schmortopf abdecken, in den Ofen stellen und für etwa 2 Stunden garen lassen.

5. Nach der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen. Marillen, Pflaumen, Kichererbsen und Honig zufügen und ohne Deckel wieder in den Ofen stellen. Weitere 30 Minuten schmoren lassen, ein letztes Mal abschmecken. Die Zimtstangen herausfischen und entsorgen. Vor dem Servieren mit frisch gehackter Minze oder Koriander sowie gehackten Mandeln bestreuen.

Tipp

Der Rinderschmorbraten mit Pflaumen und getrockneten Marillen schmeckt mit Reis, Cousous oder Bulgur. Auch Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln passen gut dazu.