



Feuriger Rindertopf mit Kürbis

Zutaten

Für 4 Personen

500 g Rinderbraten

1/2 EL Mehl

2 EL natives Olivenöl extra

1 rote Zwiebel, gehackt

3–4 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 frische grüne Chili, entkernt und gehackt

3 Selleriestangen, in Ringen

4 Nelken

1 TL gemahlener Piment

1-2 TL scharfe Chilisaucе, nach

Belieben

600 ml Rinderbrühe

250 g Kürbis (z. B. Eichelkürbis), entkernt und in kleinen Stücken

1 große rote Paprika, gehackt

4 Tomaten, grob gehackt

120 g Okras, halbiert Wild- und Basmati-Reis

Anweisungen

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch im Mehl wälzen, bis es ganz bedeckt ist. Restliches Mehl aufbewahren.

Das Öl in einem großen, schweren Dutch Oven erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili, Sellerie, Nelken und Piment unter häufigem Rühren 5 Minuten andünsten. Das Fleisch zufügen und bei starker Hitze unter Rühren 3 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Das restliche Mehl zufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten anschwitzen, dann den Dutch Oven von den Kohlen nehmen.

Die Chilisaucе zugeben und nach und nach die Brühe einrühren. Wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Kürbis und Paprika zugeben und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Okras zufügen und erneut 15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Mit einer Mischung aus Wild- und Basmati-Reis servieren.