

Rinderbrust auf marokkanische Art im Dutch Oven

Den Dutch Oven gut erhitzen.

Die Rinderbruststücke scharf in Olivenöl anbraten, mit dem Paprikapulver bestäuben, wenden, mit den Zwiebelringen weiter braten. Die Karotten, den Sellerie, die Paprika und den gehackten Knoblauch dazugeben und weiter braten.

Das Fleisch mit Rosmarin, Meersalz, Pfeffer oder Chili und Tajinegewürz würzen, mit dem Fond angießen. Die Tomaten oben drauf legen und den Deckel des Dutch Ovens verschließen. Das Gericht 2,5 Stunden lang bei reduzierter Hitze köcheln lassen, etwa bei 170 °C im Backofen.

Danach die Kichererbsen unterheben, eine halbe Stunde weiter bei 150 °C köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Fett abschöpfen. Die eingelegten Zitronen und die Backpflaumen oben drauflegen. Noch eine halbe Stunde bei 130 °C ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Sesam und reichlich gehacktem Koriandergrün bestreuen.

Dazu passt Reis, verfeinert mit Berberitzen und Safranfäden, die man nach der Hälfte der Zeit mitgaren lässt.



Zutaten für 8 Portionen:

- Rinderbrust,
- 3 ½ kg** durchwachsen, in große Stücke zerteilt
- 3 EL** Olivenöl, zum Anbraten
- 3 große** Zwiebel(n), rot
- 1 Bund** Staudensellerie
- 6 m.-große** Tomate(n)
- 2** Paprika, bunt, in breite Streifen geschnitten
- 4** Karotte(n), in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Zweig/e** Rosmarin
- 2** Knoblauchzehe(n)
- 1 Glas** Kalbsfond oder Rinderfond
- 1 EL** Paprikapulver, scharf
- 1 EL** Meersalz, grob
- 1 EL** Pfeffer, frisch, gemahlen, oder Chili, nach Geschmack
- 1 Glas** Wasser, nach Bedarf
- 1 gr. Dose/n** Kichererbsen, vorgekocht
- 10** Zitrone(n), in Olivenöl und Meersalz eingelegt, selbstgemacht oder aus dem Spezialitätenladen
- ½ Bund** Koriandergrün, gezupft und gewaschen
- 20** Backpflaume(n)
- 2 EL** Sesam