

Gulasch orientalisches

Für 6 Personen:

Sonnenblumenöl	1 kg Rindergulasch, Keule	50 g Mandeln
2 große Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	3 EL Tomatenmark
2 Dosen gehackte Tomaten	1 L Wasser	150 g getrock. Früchte
1 Aubergine, gewürfelt	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	2 Lorbeerblätter
1 frische Chilischote	1 Dose vorgek. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ TL Chhilipulver hot
2 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss
1 TL Pimentpulver	Salz, Pfeffer	1 Hand Petersilie

Die Haut der Mandeln entfernen. Dazu die Mandeln in eine kleine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Zugedeckt für ca. 5 Minuten zur Seite stellen. Anschließend lässt sich die Haut ganz einfach entfernen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Safranfäden in einem Mörser zermahlen und mit ca. 40 ml heißem Wasser übergießen, umrühren und zur Seite stellen für später.

Soviel Öl in den Topf geben, dass der Boden gut bedeckt ist.

Die Mandeln dazugeben und goldbraun anbraten. Dann das Fleisch hinzufügen und rundherum kurz scharf anbraten.

Mandeln und das Fleisch (mit der Flüssigkeit, falls etwas aus dem Fleisch herauskommt) herausnehmen und zur Seite stellen für später.

Im gleichen Topf Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und 1 Minute anbraten. Falls nötig, nochmals etwas Öl hinzufügen.

Das Fleisch und die Mandeln wieder dazugeben und weitere 2-3 Minuten rundherum scharf anbraten.

Mit den gehackten Tomaten und Wasser ablöschen.

Die getrockneten Pflaumen, Aprikosen, Lorbeerblätter, Auberginen und frische Chili hinzugeben.

Nach Geschmack salzen und einmal aufkochen lassen.

Dann mit geschlossenem Deckel für 1,5 - 2,5 Stunden köcheln lassen, solange bis das Fleisch durch ist. Nach 3/4 der Zeit vorgekochte Kichererbsen hinzufügen (optional).

Mit frischem Koriander toppen und mit Couscous oder Reis genießen.

Statt oder zusätzlich zu Aubergine würden hier auch andere Gemüsesorten wie Karotten oder Paprika passen.

NN am 17. Juli 2024