Orientalisches Rinder-Ragout mit Kichererbsen

Zeit gesamt
2h 15min

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rindergulasch	1 kg
Raz el Hanout Gewürz	3 TL
Zimt	1 TL
Zwiebeln, rot	3 St.
Suppengemüse	1 Bund
Karotten	3 St.
Sonnenblumenöl	3 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe	200 ml
Tomaten, gehackt	425 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Kichererbsen	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen, bei Bedarf von Sehnen befreien und grob würfeln. Mit Ras-el-Hanout und Zimt mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. durchziehen lassen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Suppengemüse und Karotten putzen bzw. schälen und grob zerschneiden.

3. In einem großen Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Rindfleisch portionsweise ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, salzen und herausnehmen. Pfanne nicht säubern.

4. Erneut 1 EL ÖL in dem Topf erhitzen, Zwiebeln und Suppengemüse ca. 5 Min. anschwitzen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Brühe ablöschen. Tomaten mit Flüssigkeit sowie Fleisch zufügen, Lorbeer zugeben und zugedeckt ca. 75 Min. bei schwacher Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

5. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Schmorzeit zum Rinder-Ragout geben und weitere 15 Min. mitgaren. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Orientalisches Rinder-Ragout mit Kichererbsen auf tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Naan – Indisches Fladenbrot sehr gut!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	35 g