

Jacqueline Amirfallah
Rinderragout mit Kirschreis

Mittwoch, 21. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

1 kg	Rindfleisch aus der Oberschale
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
2	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
300 ml	Fleischbrühe
300 g	Basmatireis (oder anderer Langkornreis, kein Parboiled Reis)
etwas	Salz
2 EL	Butter
3 Stängel	Zwiebellauch
300 g	Sauerkirschen, entsteint
100 g	Zucker
100 ml	Wasser
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	rote Zwiebeln
30 g	Mandelstifte
20 g	Pistazien, grob gehackt



Zubereitung

1. Für das Ragout das Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einer Schmorpfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Dann die Zwiebeln zugeben und kurz mit braten.
5. Die Hälfte der Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und falls nötig etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch während des Schmorens nicht vollständig mit Brühe bedeckt ist, sondern immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf ist.
6. In der Zwischenzeit für den Kirschreis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz
7. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

8. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30 Minuten) dämpfen.
9. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und den weißen von dem grünen Teil trennen und separat voneinander sehr fein hacken.
10. Die Sauerkirschen mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, mit Pfeffer würzen.
11. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
13. Kirschen, Mandeln, Pistazien, grünen Anteil vom Zwiebellauch zusammen mit den gedünsteten roten Zwiebeln zum Reis geben und noch kurz zusammen dämpfen.
14. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Deckel abnehmen und noch evtl. vorhandene Flüssigkeit im Topf kurz einkochen. Den weißen Teil vom Zwiebellauch zugeben und das Ragout abschmecken.
15. Das Ragout wird zum Reis serviert oder locker untergemischt.

Pro Portion: ca. 960 kcal / 4032 kJ
96 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 36 g Fett