

Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze

Für 2 Personen

500 g Rindfleisch	Kreuzkümmel	Korianderkörner
Salz	Curcuma	mildes Paprikapulver
2 EL Öl	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe	1 Staude Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1–2 EL Butterschmalz
1 Msp. Safran	1 TL Tomatenmark	

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Kreuzkümmel und Koriander mörsern. Das Fleisch mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise leicht gebräunt anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch untermischen.

Etwa $\frac{1}{4}$ der Brühe angießen. Das Ragout zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren. Zwischen durch öfter durchrühren und, falls nötig, nach und nach Brühe zugeben.

Inzwischen vom Staudensellerie die äußeren, gröberen Stangen entfernen. Zarte Stangen putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerieblättchen beiseite legen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Selleriegrün, Koriander, Minze und Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Staudensellerie darin anbraten, salzen. Sellerie ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Gehackte Kräuter und Safran zugeben, umrühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Gemüse-Kräutermischung zugeben. Alles einige weitere Minuten bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt auf persische Art gegarter Reis.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2016