

Reis mit Rindfleisch

500 g Rinderhüfte	200 g Langkornreis	1 weiße Zwiebel
2 rote Paprikaschoten	20 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Dose Schälto­maten	4 Zweige Blatt­petersilie	1 kleine, rote Chilischote
1 Orange	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Olivenöl
1 Prise Paprika, edelsüß	1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Prise Cayenne
1 Schuss Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Rinderhüfte zu Geschnetzeltem aus flachen Fleischstreifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Kümmel und Orangenabrieb würzen. Am besten mit Gummihandschuhen die Gewürze richtig ins Fleisch massieren und einen großen Schuss Olivenöl unterrühren. Das Ganze eine Stunde ziehen lassen.

Den Reis in einem großen Topf mit gesalzenerm Wasser kochen, in einem Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und ausdampfen lassen.

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser einige Sekunden blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen, kalt abschrecken und in eine Schüssel füllen.

Die Kirschtomaten halbieren, zu den Schalottenwürfeln in die Schüssel geben und diesen Tomatensalat mit Salz, einem Schuss Weißweinessig und etwas Olivenöl marinieren.

Die weiße Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Ebenso Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Schote fein schneiden.

Das Fleisch in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Öl, portionsweise kräftig und schnell anbraten und in eine Schüssel füllen. Das Fleisch soll auf mindestens einer Seite Röststoffe entwickeln aber nicht zu weit garen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, bis das ganze Fleisch gebraten ist.

Dann die vorbereiteten Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in die Pfanne geben und mit großzügig Olivenöl, bei mittlerer Hitze auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Die Schälto­maten aus der Dose grob hacken und mitsamt dem Saft aus der Dose mit in die Pfanne geben, unterrühren und aufkochen lassen. Dann das Fleisch samt Fleischsaft, der sich in der Schüssel gebildet hat, sowie den gekochten Reis unterrühren. Das Ganze nochmals mit Salz, Paprikapulver, Orangensaft und kleingeschnittenen Chilis scharf abschmecken und zuletzt die gehackte Petersilie unterrühren.

Das Reisfleisch sofort servieren, damit die kurzgebratene Rinderhüfte nicht zu durch wird und mit dem Tomatensalat genießen.

Alexander Herrmann am 08. Dezember 2020