Deutsche Hirnstiftung

Passt zu Süßkartoffelpüree, Gnocchi, Nudeln, Kartoffeln und Reis

Die Hirnstiftung kocht an Weihnachten

Mexikanisches Rinderragout mit Schokolade

Zutaten für 4 Personen

750 g Rindergulasch
60 g Edelbitter-Schokolade (mind. 70% Kakao)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 frische, rote Chilischote
2 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
150 ml Fleischbrühe (selbstgemacht oder aus gekörnter Brühe)
40 ml Öl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL getrockneter Oregano
Salz & Pfeffer
2-3 EL Crème fraîche (eventuell)

Bereitstellen
Arbeitsstation / Einhänderbrett
kleiner & großer Messbecher
Alligator / Zwiebelhacker
Knoblauchschlauch
Holzbrett & großes Messer
Schmorpfanne mit Deckel
tiefer Teller

Vorbereiten & schneiden
Zwiebeln auf der Arbeitsstation fixiert schälen und halbieren. Die Hälften nacheinander mit dem Alligator würfeln (oder mit dem Zwiebelhacker in Portionen nacheinander zerkleinern, dafür zuvor grob zerschneiden). Knoblauch mit dem Schlauch schälen und mit einem Messer andrücken. Die Chilischote auf der Arbeitsstation fixiert halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Schokolade auf dem Holzbrett mit dem großen Messer grob hacken.

Anbraten & schmoren
In der Schmorpfanne das Öl erhitzen und die Rindfleischstücken in 2 – 3 Portionen braun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zwischendurch auf einen tiefen Teller tun. Alles Fleisch vom Teller wieder in die Pfanne geben und mit Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ebenfalls mitbraten. Tomatenmark, Rotwein sowie die Fleischbrühe angießen und alles etwa 1 Stunde zugedeckt schmoren lassen. Wenn das Fleisch gar ist, die Schokoladenstücke unter das Ragout rühren und schmelzen lassen, auch die Chilistreifen zugeben. Ragout nochmals abschmecken, wer mag, rührt noch Crème fraîche unter.

Quelle: „Das Einhänderkochbuch Zwei. Saisonal kochen, ernten, feiern – mit links!" mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber Nick & Martina Tschirner
www.facebook.com/einhanderkochbuch

Nick & Martina Tschirner
© Bild: Stefan Abtmeyer/ Martina Tschirner