

Marokkanisches Rindfleisch mit Kichererbsen

Zutaten für: **4 Personen**

800	g	Rinderschulter
3	Stück	Zwiebel
1	Zehe	Knoblauch
400	ml	Rinderfond
1	Dose	Tomaten (400g)
1	Dose	Kichererbsen (400g)
100	g	Dörripflaumen entsteint
1,5	TL	Meersalz
1	TL	Zucker
3	EL	Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

2	TL	Ras el Hanut
1	TL	Baharat
1	TL	Zucker
2	TL	Kreuzkümmel gemahlen
2	TL	Paprika edelsüß
½	TL	Ingwer gemahlen
½	TL	Zimt gemahlen
2	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 90 Minuten
Marinierzeit 24 Stunden

Zubereitung:

Zu Beginn zerteilen wir das Fleisch in ca. 4cm große Würfel. Dabei entfernen wir falls vorhanden überschüssiges Fett und Sehnen.

Gebt alle Zutaten für die Gewürzmischung in eine kleine Schüssel und vermischt sie gleichmäßig. Die Fleischwürfel geben wir in einen Gefrierbeutel und verteilen dann die Gewürzmischung mit dem Fleisch. Drückt die Luft aus dem Beutel und verschließt ihn, lasst das Fleisch am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Nehmt das Fleisch zwei Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank, es soll Zimmertemperatur bekommen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, den Knoblauch in eine Knoblauchpresse einlegen und die Zwiebeln grob würfeln.

Den Saft von den Dosentomaten in eine Schüssel geben, von den Tomaten den Stielansatz und eventuell vorhandene Hautreste entfernen. Dann die Tomaten grob zerteilen und zum Tomatensaft geben, die Dose mit ein wenig Wasser schwenken und dieses ebenfalls in die Schüssel geben.

Einen Schnellkochtopf bei starker Hitze auf das Kochfeld stellen. Wenn der Topf heiß ist, das Olivenöl hinein geben und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Den Knoblauch in den Topf pressen und die Zwiebeln zum Fleisch geben,

5 Minuten mitbraten. Die Tomaten, Meersalz, Zucker und den Rinderfond hinzufügen und den Deckel verschließen. Alles aufkochen lassen bis sich der Deckel verriegelt, anschließend die Hitze reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und abspülen, die Pflaumen halbieren.

Den Druck vom Schnellkochtopf ablassen und den Deckel öffnen. Die Kichererbsen und die Pflaumen in den Topf geben und 20 Minuten ohne Deckel weiter köcheln lassen. Das Fleisch soll fast zerfallen und die Sauce schön sämig sein, falls das noch nicht der Fall ist, weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Noch einmal abschmecken und mit Reis, Weißbrot oder Couscous servieren. Bssaha!