

SCHMORTOPF MIT RINDFLEISCH UND MERGUEZ

Dieser spanisch angehauchte Schmortopf mit Rindfleisch und Merguez möchte eine Weile köcheln, belohnt euch dafür aber auch mit wunderbar zartem Fleisch. Das Gemüse kommt erst gegen Ende der Garzeit dazu - so bringen Paprika und Mangold noch ein wenig Frische auf den Teller. Ich habe das Ganze hier mit Kichererbsen kombiniert, ihr könnt aber auch ganz wunderbar Bohnen, Reis oder Kartoffeln nehmen oder den Eintopf einfach mit etwas Brot zum dippen auf den Tisch stellen. So oder so eine extrem leckere Angelegenheit!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400g Rindergulasch

3-4 Merguez Würste

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 TL geräuchertes Paprikapulver* (scharf)

1/2 TL Cumin

5-6 getrocknete Tomaten (in Streifen geschnitten)

6-7 Champignons

2-3 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

400g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

1 rote Paprika

1 Mangold

etwas Sherryessig

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben und Ringe aufschneiden.

Den Backofen auf 140°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Öl in einem großen, möglichst gusseisernen, Topf erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Paprikapulver, Cumin und Tomatenmark dazu geben und alles kurz anrösten. Die Zwiebel und den Knoblauch untermengen und kurz mit anschwitzen. Dann alles mit 750ml Wasser ablöschen und einmal kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und für 2,5 Stunden in den Backofen schieben. Ab und an einen Blick in den Topf werfen um zu prüfen ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist und bei Bedarf nochmal etwas Wasser dazu geben.

Nach 2,5 Stunden die Merguez in mundgerechte Stücke und die Pilze in Scheiben schneiden. Die Wurst in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten – sie sollte dabei ordentlich Fett auslassen. Die Wurst auf einem Teller beiseite stellen, das Fett in der Pfanne lassen und direkt die Champignons darin anbraten. Wenn die Pilze Farbe bekommen dürfen Wurst und Champignons mit in den Schmortopf.

Eine weitere halbe Stunde im Ofen garen. In dieser Zeit die Paprika in Streifen schneiden und die Mangoldblätter grob zupfen. Beides zusammen mit den Kichererbsen (samt Flüssigkeit aus der Dose) und einer Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben und ein letztes Mal für 30 Minuten in den Ofen schieben.

Am Ende den Schmortopf mit Rindfleisch und Merguez mit Pfeffer, Salz und Sherryessig abschmecken und sofort servieren oder für den nächsten Tag aufheben.

Wunderbares Soulfood für graue Tage!



© katha-kocht!