

29 – Tagine mit Rind und Oliven

Hintergrund zum Rezept

Der Tagine von LE CREUSET lag auch ein kleines Rezeptbuch bei, u.a. mit einem Rezept für eine Rinder-Tagine. Dies war die erste Tagine, die ich mit dem neuen Kochgeschirr ausprobiert habe. Sellerie, Fenchel und Zwiebel gehören nicht zum Originalrezept, machen sich aber gut in der Gemüsemischung. Rindfleisch über Nacht marinieren – deshalb am Vortag anfangen!

Zutaten für 4-6 Personen

Für die Marinade:

- 1 TL Paprika
- 1 TL Cayenne
- 1 TL Zimt
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 EL Olivenöl
- ½ - 1 TL gemahlenen Ingwer
- 2 EL Tomatenpaste

Hinweis: wenn man für 8 kocht, bei allen Zutaten das Doppelte nehmen, nur nicht bei den Tomaten.

Fleisch und Gemüse

- ¾ kg Rindfleisch zum Schmoren, ohne Fettränder in 2 cm dicke Stücke schneiden
- 4 Frühlingszwiebeln, quer geviertelt
- 1 – (2) mittlere Kartoffel
- 2 große Karotten
- 1 je ein kleines Stück Sellerie, Fenchel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL gehackter Petersilie
- Einige Prisen Salz / Pfeffer



Zubereitung der Marinade

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut zusammen mischen. Rindfleischstücke in der Marinade wälzen. Schüssel abgedeckt im Kühlschrank über Nacht kühl stellen.

Zubereitung der Rinder-Tagine

2 EL Olivenöl in der Tagine auf mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Fenchel und Zwiebel in 1cm große Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln quer vierteln. Das Gemüse anbraten, bis es gerade beginnt, braun zu werden. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ablegen.

Die marinierten Rindfleischstücke in die Tagine geben und anbraten, bis die Stücke rundherum braun sind. Das angebratene Gemüse sowie die übrige Marinade, die gehackten Tomaten, die Petersilie und etwas Salz hinzu geben. Das Ganze bedecken und auf kleiner Flamme 3 - 4 Stunden kochen lassen, bis das Rindfleisch zart ist. 15 Minuten vor dem Servieren die Oliven unter das Gericht rühren und ziehen lassen, dann servieren.