



ORF extra

Rindfleisch-Tajine mit Backpflaumen und getrockneten Aprikosen

ZEITBEDARF: 60 MINUTEN • VORBEREITUNG: 30 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
500 g Rindfleisch (Ober- oder Unterschale)
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlene Kurkuma
100 g Backpflaumen
100 g getrocknete Aprikosen
50 g Sultaninen
1 Sternanis
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
1 EL flüssiger Honig
1 TL Orangenblütenwasser
3 EL Zucker
50 g geschälte Mandeln, geröstet
Salz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Fleisch würfeln.
2. Butter und Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
3. Fleisch zugeben und rundum einige Minuten kräftig anbraten.
4. Ingwer und Kurkuma hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Etwa 250 ml Wasser zugießen. Deckel auflegen und 45 Minuten bei kleiner Hitze schmoren, bis das Fleisch zart ist. Falls nötig etwas Wasser nachgießen.
6. In einem zweiten Topf Backpflaumen, Aprikosen, Sultaninen, Sternanis, Zimtstange, Vanilleschote, Honig, Orangenblütenwasser und Zucker vermengen.
7. Eine Kelle Schmorsaft vom Fleisch zugeben und die Mischung bei geringer Hitze etwa 15 Minuten einkochen lassen.
8. Trockenfrüchte und Sauce zum Fleisch geben und weitere 5 Minuten sanft garen.
9. Fleisch und Früchte anrichten, mit Sauce übergießen und mit den gerösteten Mandeln garnieren.