

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Daniel Scherrer



Geschmorter Mufflon mit Masala

Koch: Mario Köstl

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Masala

- 2 EL neutrales Öl zum Anbraten
- 1-2 Rote Rüben (roh)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebener Ingwer (frisch)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Garam Masala
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 1 TL Korianderkörner (gemahlen)
- ½ TL gelbe Thai Curry Paste
- 1 TL Tomatenmark
- 250 g Kokosmilch
- 250 g Rote Rüben Saft
- evtl. Mehl (glatt) zum Binden
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für den Mufflon

- 300 g Mufflon-Schlögel (alternativ: Hirsch, Gams oder Rind)
- 1 Gelbe Rübe
- 1 Pastinake
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml guter Rotwein
- 250 g Wildfond
- 1 Rosmarinzweig
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

Für die Garnitur

- frische Erbsenkresse

Zubereitung

1. Für das Masala zuerst das Öl in einem Topf erhitzen, den Kreuzkümmel dazugeben und die feingeschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch mitanschwitzen. Dann die restlichen Gewürze (geriebener Ingwer, Kurkuma, Garam Masala, gemahlener Zimt, gemahlene Korianderkörner, Thai Curry Paste) und das Tomatenmark begeben und alles mitrösten.

2. Nun die Roten Rüben schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Den Eintopf mit dem Rote Rüben Saft ablöschen, die Kokosmilch begeben und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Roten Rüben weich sind. Danach noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce eventuell mit etwas Mehl binden.

3. Die Mufflon-Schlögel putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach scharf in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und herausnehmen. Das Wurzelgemüse (Gelbe Rübe, Pastinake, Sellerie), die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und im Bratrückstand anrösten.

4. Dann das Tomatenmark begeben, umrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Danach köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft ist und anschließend den Rosmarinzweig begeben, mit dem Wildfond aufgießen und die Sauce etwas einkochen lassen. Das Fleisch wieder in die Sauce einlegen und 3-4 Stunden zugedeckt leicht köcheln lassen, bis es zart ist.

5. Zum Schluss das Masala auf einem flachen Teller anrichten, den Mufflon daraufsetzen und mit etwas Sauce übergießen. Das Gericht mit frischer Erbsenkresse garnieren.