

Rindfleisch im Schoko-Bad



Zutaten für 2-3 Personen:

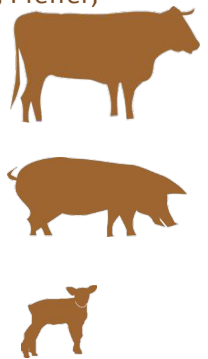
500g Rinder-Gulasch, 50g Schokolade Edelbitter Chili, 2 rote Paprikaschoten, 2 Tomaten, 3 Kartoffeln, 2 Möhren, 2 große Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Himbeeressig, ½ Zimtstange, 300ml Wasser, 300ml Schwarzbier, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Paprika in Pfanne rösten, klein schneiden und noch heiß in ein Püriergefäß geben, Tomaten häuten*, und Kerne entfernen, klein schneiden. Knoblauch und Schalotten hacken, Schokolade mit Messer in kleine Stücke teilen, alles ins Püriergefäß und mit dem Essig pürieren. Fleisch mit Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern. Püree, Zimtstange, Wasser und Schwarzbier hinzugeben und 1 Stunde bei niedriger Hitze garen. Möhren und Kartoffeln klein geschnitten hinzugeben und weiter garen, bis sie weich sind. Zimtstange entfernen. Wer mag, nimmt frischen Koriander dazu.

Dazu Tortillas: 200g Mehl, 30ml Öl, ½ TL Meersalz, Wasser (für geschmeidigen Teig)

Verkneten und 1 Stunde in den Kühlschrank. Mit viel Mehl ganz dünn ausrollen und ohne Öl in Pfanne backen – herausnehmen, wenn sich Blasen im Teig bilden.



*Tomaten mit heißem Wasser übergießen, dann lässt sich die Haut gut abziehen.

Guten Appetit!

Biofleisch: www.mycow.de
Bioschokolade: www.vivani-schokolade.de

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de
DE-ÖKO-034