

Abgoosht Yemen | Jemenitischer Rindereintopf

Rezeptvorschlag



ZUTATEN

Für 4 Portionen

1000 g	Angus / Wagyu Gulasch
30 g	Hawaji Gewürzmischung
2 Stück	Große Zwiebel
2 Stück	Grüne Pepperoni
3 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	Zitrone
400 g	Grüne Spitzpaprika
1 Bund	Frischer Koriander
Etwas	Saure Sahne
	Salz und Pfeffer

Für die Hawaji:

2 EL	Kreuzkümmel
1 ½ EL	Getrockneter Koriander (altern. frischer Koriander 20min im Ofen bei 80 Grad trocknen)
1 ½ EL	Pfefferkörner oder gemahlene Pfeffer
1 EL	Kümmel (alternativ 1 EL Kreuzkümmel extra)
6 Stück	gemahlene Nelken
10 Kapseln	Grüner Kardamom (gemahlen)
2EL	Kurkuma

Abgoosht Yemen ist quasi das Rindergulasch des Orients. Ursprünglich aus dem Jemen, bringt es eine sehr frische Abwechslung und eine Vielzahl außergewöhnlicher Aromen in ein klassisches Gericht. Für die spezielle Gewürzmischung bietet sich eine Einkaufstour (z.B. in die Stuttgarter Markthalle) an, bei der Du deinem Gewürzregal ein kleines Update verpasst. Und versprochen: Du wirst mit den neuen Gewürzen nicht nur bei diesem Gericht eine neue Welt des Geschmacks erreichen!

Zubereitung

Für die Hawaji alle Gewürze außer den Kurkuma in einer Pfanne für 2-3 Minuten kräftig anrösten und anschließend (beim Verwenden ganzer Gewürze, fein Mörsern) und mit dem Kurkuma vermengen.

Das Gulaschfleisch mit der fertigen Hawaji-Gewürzmischung vermengen, gut einmassieren und für 1-2 Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse schneiden. Das Fleisch in einem Topf scharf anbraten (nicht zu dunkel, damit die Gewürze nicht verbrennen). Anschließend das Gemüse zugeben, kurz anschwitzen lassen und gut salzen. Danach mit etwa 0,8 Liter Wasser Ablöschen – das Fleisch sollte gerade so bedeckt sein - und für mindestens 3 Stunden mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

In einer Schüssel mit einem Löffel Sauerrahm, einem guten Spritzer Zitronensaft und frischen Koriander anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt am besten ein frisches Fladenbrot. Am besten vom türkischen Bäcker Deines Vertrauens. Das Gericht eignet sich auch perfekt um viele Gäste auf einmal satt zu bekommen, da Du es super vorbereiten kannst. Und wenn Du nicht so gerne teilst, kannst Du problemlos die doppelte Menge zubereiten und portionsweise einzufrieren. Wie bei einem guten Gulasch gilt auch hier: Abgoosht Yemen schmeckt abgekühlt und später aufgewärmt sogar noch ein bisschen besser!