



## Chorescht Karafs

### Rindfleisch mit Staudensellerie und Minze (Für 4 Personen)

500 g Rindfleisch (Ragout)

Salz

½ TL Kurkuma

2 EL Bratbutter

2 Zwiebeln

250 g Gemüsebrühe

1 Staudensellerie

1 Bund Minze

1 Bund glatte Petersilie

1 Msp. gemörserte Safranfäden

1 TL Tomatenmark

Zitronensaft

Das Fleisch in 1–2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Kurkuma würzen. 1 EL Bratbutter in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Zu dem Fleisch geben und mitbraten, bis sie weich sind. Dann die Hälfte der Brühe zugeben und das Ganze zugedeckt etwa 1 Std. weich schmoren, dabei immer wieder rühren und, falls nötig, weitere Brühe zugliessen.

Den Staudensellerie putzen, dabei die aussenliegenden Stangen sowie die Wurzelansätze entfernen und die Fäden abziehen. Die Stangen waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Die Staudensellerie- und Kräuterblätter fein hacken.

Die restliche Bratbutter in einem Topf erhitzen und den Staudensellerie andünsten, dabei salzen. Etwa 5 Min. bei kleiner Hitze garen, die gehackten Kräuterblätter und den Safran hinzufügen, rühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Das Gemüse-Kräuter-Gemisch hinzufügen und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

1 Portion enthält ca.: 219 kcal / 892 kJ, 8 g Fett, 29 g Eiweiss, 5 g KH (nicht anrechenbar).

*Rezept aus dem Buch «Mit einer Prise Orient»*

Als Beilage zu diesem Ragout eignet sich Reis.