



## Rindfleisch-Tomaten-Schmortopf Makhbus

Herkunft: Oman

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

### Zutaten für 4 Portionen

7 Zehen(n) Knoblauch

3 Zwiebel(n)

3 EL Butterschmalz

1 Kilogramm Rindfleisch

1 TL Kurkuma

½ TL Kardamom, grün

½ TL Piment gemahlen

½ TL Zimt

4 Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

2 EL Tomatenmark

1 Kilogramm Tomate(n)

### Vorbereitung

Die Knoblauchzehen schälen und ganz lassen, die Zwiebeln vierteln. Butterfett in einem Topf erhitzen, und beides darin unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anrösten.

### Zubereitung

Das Fleisch in 8 Stücke schneiden, hineingeben und von allen Seiten anbraten. Die Gewürze und das Salz darüberstreuen. Das Tomatenmark in 1 Liter Wasser auflösen und darübergießen. Alles um Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Die Tomaten fein hacken, dazugeben und noch etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig wird. Zum Servieren gibt man gekochten Reis auf eine Platte und häuft das Fleisch mit der Sauce darauf.