

Hier und heute



Schnelles Herbstgericht: Muskatkürbis-Gemüse-Rindfleischpfanne

Carol Mühlenbrock verbindet in ihren Gerichten kenianische und deutsche Küchentraditionen: Wie bei dieser Muskatkürbis-Rindfleischpfanne.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für ca. 3-4 Personen

Zutaten für Muskatkürbis-Rindfleischpfanne

- 500 g Muskatkürbis
- 500 g Rinderhüftfleisch
- je 1/2 rote und grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein paar Zweige Petersilie
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer
- etwas Öl
- etwas Wasser

Zubereitung

Den Kürbis vom Kerngehäuse befreien, schälen und in mundgerechte, dünnere Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch pellen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Das Rindfleisch in nicht zu dünne Streifen schneiden und Salz, Cayennepfeffer sowie schwarzen Pfeffer einarbeiten.

Eine große Pfanne auf dem Herd mit etwas Öl richtig heiß werden lassen, dann das Rindfleisch für 30 Sekunden bis eine Minute von allen Seiten darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseite stellen. Nun die Temperatur etwas niedriger stellen, wieder etwas Öl darin erhitzen, dann den Muskatkürbis in die Pfanne geben und gut von allen Seiten anbraten. Dabei mit Salz und Abrieb der Muskatnuss (Menge nach Geschmack) sowie Cayennepfeffer würzen und zwischendurch durchrühren bzw. schwenken.

Dann den Knoblauch, danach die Zwiebeln, schließlich die Paprika mit in die Pfanne geben und alles bei hoher Hitze von allen Seiten braten und anrösten. Zwischendurch immer wieder umrühren bzw. schwenken, damit nichts anbrennt. Wenn der Kürbis und das Gemüse etwas Farbe angenommen haben, mit etwas Wasser ablöschen, damit sich alles vom Pfannenboden löst. (Wer Wein mag, kann auch mit etwas Weißwein ablöschen.)

Wieder gut durchrühren und noch etwas weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist – das Gemüse sollte schön knackig bleiben.

Nun das Fleisch wieder in die Pfanne geben und nochmals erhitzen.

Zum Anrichten etwas frisch gehackte Petersilie über das Gericht geben.

Fertig!