

Informationen zur Sendung vom 22.04.2025

Mediterranes Rindfleischragout

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

750 g Rindergulasch, grob gewürfelt	Thymian oder Oregano
400 g Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
½ Liter Brühe	1 EL Paprikapulver
½ Liter trockener Rotwein	Nach Gusto Chiliflocken
2 Lorbeerblätter	Pflanzenöl oder Butterfett zum Anbraten
1 – 2 EL Tomatenmark	Kartoffelstärke zum Abbinden
2 rote Paprikaschoten	
1 Aubergine	
1 – 2 Zucchini	

Zubereitung

Zunächst die Zwiebel schälen und in grobe Würfel teilen. Das Fleisch salzen und in mehreren Portionen in einer Pfanne anbraten. Die einzelnen Portionen bis auf die letzte Portion mit etwas Wasser ablöschen und den gelösten Bratensatz zum Fleisch in den Bräter geben. Im letzten Bratensatz die Zwiebeln mit etwas Tomatenmark kräftig anrösten. Mit Brühe ablöschen und zum Rindfleisch geben. Mit Paprika, Lorbeerblättern und frischem Thymian würzen und den Rotwein zugeben. Einen Deckel auflegen und für circa 2 Stunden bei 170 Grad im Ofen schmoren.

Währenddessen Paprika, Zucchini und Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn das Fleisch schön mürbe ist – ansonsten die Garzeit etwas verlängern – das mediterrane Gemüse zugeben, umrühren und weitere 20 Minuten schmoren.

Wenn das Ragout fertig ist, wird es noch einmal mit Salz, Pfeffer oder Chiliflocken abgeschmeckt und je nach Bedarf mit etwas Kartoffelstärke abgebunden.

Anrichten

Das Ragout in einer großen Terrine auf den Tisch stellen und Beilagen nach Wahl wie Nudeln, Reis, Gnocchi oder Couscous dazustellen.

Ullas Küchentipps

Für viele Personen Zuhause kochen

Grundsätzlich ist bei der Speiseauswahl zu beachten, dass es heutzutage viele Ernährungsstile und Vorlieben gibt. Daheim kann man leider mit den begrenzten Kapazitäten nicht auf alles eingehen. Sollten sich Vegetarier oder Veganer unter ihren Gästen befinden, empfehle ich hier ein Ofengemüse, das sich ganz einfach mit dem Ragout zusammen im Backofen vorbereiten lässt.

Damit man nicht noch anderes Gemüse einkaufen muss, werden einfach mehr Zucchini, Auberginen und Paprika genommen.

Informationen zur Sendung vom 22.04.2025

Mediterranes Rindfleischragout

Von Ulla Scholz

Die meisten Beilagen sind ohnehin vegetarisch oder vegan – möglicherweise muss nur die Butter ausgetauscht werden.

Gute Vorbereitung ist alles

Ein Rindsragout kann ohne Probleme schon am Vortag zubereitet werden. Es sollte dann langsam wieder erwärmt werden, damit nichts am Topfboden anbrennt. Wer zwei Töpfe nutzt, ist auf der sicheren Seite, da die Speise schneller warm wird.

Reis, Couscous oder Spätzle kann man schon am Vortag kochen und im Backofen mit Butterflocken vor dem Essen wieder erwärmen. Penne oder Tagliatelle unmittelbar vor dem Servieren frisch kochen. Die Sorten eignen sich hier besonders gut, wenn kleine Kinder mitessen. Sie bevorzugen Pasta am liebsten pur mit etwas Butter und Käse.

Hilfe annehmen, das ist immer gut

Es reicht durchaus, wenn man sich um das Hauptgericht kümmert. Viele Gäste freuen sich sogar, wenn sie einen Salat oder einen Kuchen mitbringen dürfen. Sie sollten das vorher etwas absprechen, damit nicht Nudelsalat auf Nudelbeilage im Hauptgericht trifft oder unerwartet drei Käsekuchen zum Dessert auf dem Tisch stehen. Apropos Dessert: hierzu kommt noch ein schneller Tipp am Freitag bei Ulla kocht! Lecker und günstig.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!