Rindfleisch-Tomaten-Schmortopf
Makhbus

Der Rindfleisch-Tomaten-Schmortopf oder Makhbus ist ein Gericht aus dem Oman. Es zeichnet sich durch seine reichhaltigen Aromen und die Kombination von zartem Rindfleisch mit saftigen Tomaten aus. Die Gewürze, die in diesem Gericht verwendet werden, verleihen ihm eine tiefe, würzige Note, die typisch für die omanische Küche ist.
Der Geschmack des Makhbus ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Süße von den Tomaten und einer angenehmen Schärfe von den Gewürzen. Das Fleisch wird langsam geschmort, wodurch es besonders zart und saftig wird.

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.

© 2026 coquina.de