

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 12.11.2024**

**Rinder-Schmortopf mit Salzzitronen und Polenta**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für das Schmorfleisch**

- 6 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Karotten, mittelgroß
- 8 Tomaten, getrocknet
- 0,5 Salzzitrone, gekauft oder selbstgemacht, siehe Rezept
- 4 EL Olivenöl, zum Braten oder Butterschmalz
- 1,2 kg Rindergulasch
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver, rosenscharf
- 2 EL Oliven, schwarz, z. B. Kalamata ohne Stein
- 0,5 Bund Petersilie



**Für den Maisgrieß**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Milch, ca.
- etwas Salz
- 2 Stiele Thymian
- 110 g Maisgrieß, Polenta, ca.
- 50 g Butter
- 100 g Parmesan, gerieben oder andere Hartkäse

**Außerdem**

- 1 EL Mehl, nach Belieben
- 20 g Butter, nach Belieben

**Zubereitung**

1. **Für den Schmortopf** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Karotten schälen, abbrausen und kleinschneiden. Getrocknete Tomaten und Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebeln und Knoblauch goldgelb anbraten. Tomatenmark unterrühren und anrösten.
4. Fleisch, Lorbeerblätter und Brühe zugeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 60-80 Minuten schmoren.
5. **Für den Maisgrieß** Knoblauchzehe mit Schale andrücken. Thymianblättchen fein hacken.
6. Milch etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian zum Kochen bringen.
7. Milch vom Herd ziehen. Maisgrieß zugeben und unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und unter Rühren, bei mittlerer Hitze, ca. 20 Minuten gar köcheln lassen.
8. Butter und Parmesan unterrühren. Falls der Maisgrieß zu fest sein sollte, noch etwas heiße Milch zugeben.
9. Nach ca. 40 Minuten die Karotten und getrocknete Oliven (nach Belieben etwas kleiner schneiden) zum Schmortopf geben und weiter garen.
10. Salzzitronen und Oliven (nach Belieben etwas kleiner schneiden) in den letzten 5

Minuten unterrühren und abschmecken.

11. Falls der Schmorsud zu flüssig ist: Mehl und weiche Butter verkneten, unter den Schmortopf rühren und aufkochen lassen, bis die Soße leicht angedickt ist.

12. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden. Schmortopf erneut abschmecken. Petersilie darüberstreuen und mit dem Maisgrieß anrichten und servieren.

**Tipp:** Wer keinen Maisgrieß mag, nimmt einfach Hartweizengrieß. Dazu schmecken natürlich auch Spätzle, Nudeln oder Kartoffelpüree.