Gebratenes Kalbsherz
Qalb 'idschl Maqli

Herkunft: Oman
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Kalbsherz
5 Paprika rot
3 Zwiebel(n)
5 EL Butterschmalz
1 EL Rosenpaprika
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz

Vorbereitung

Das Herz waschen, trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. In kleine Würfel schneiden. Von den Paprikaschoten den Stiel abschneiden und die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zubereitung

Butterfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Die Fleischstücke dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Paprika, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz weiterbraten. Dann mit ¼ l Wasser ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Die Flüssigkeit sollte vollständig verdampft und das Fleisch gar sein. Heiß mit Brot, schwarzen Oliven und Pfefferschoten servieren.

© 2024 coquina.de