Gebratenes Kalbsherz
Qalb 'idschl Maqli

Gebratenes Kalbsherz, oder auch Qalb 'idschl Maqli, ist ein traditionelles Gericht aus Oman. Dieses Gericht zeichnet sich durch seinen intensiven und herzhaften Geschmack aus. Das Kalbsherz wird in Scheiben geschnitten und mit einer Mischung aus Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander und Rosenpaprika gewürzt.
Der Geschmack ist reich und würzig, mit einer leicht knusprigen Textur außen und einer zarten, saftigen Konsistenz innen. Die Gewürze verleihen dem Gericht eine tiefe aromatische Note, die typisch für die omanische Küche ist.

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.

© 2026 coquina.de