Gekochtes Rind mit Kartoffeln
Soprito

Soprito ist ein sephardisches Gericht aus Rindfleisch, das angebraten und langsam in Wasser gegart wird. Durch die lange Garzeit wird das Fleisch sehr zart und weich. Die angebräunten Kartoffeln nehmen den Fleischsaft auf und werden dadurch besonders aromatisch.

Herkunft: Israel
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 3 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen
1 ½ Kilogramm Rindfleisch
6 EL Öl
5 Kartoffel(n) festkochend
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Baharat
400 ml Wasser

Vorbereitung
Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Zubereitung
2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Das Fleisch mit dem Wasser ablöschen und bei niedriger Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldgelb anbraten, danach beiseite stellen. Das Fleisch nach etwa 2 Stunden Garzeit mit reichlich Salz, Pfeffer und Baharat würzen, die Kartoffeln unterarbeiten und alles noch eine weitere Stunde bei niedriger Temperatur weitergaren.

© 2026 coquina.de